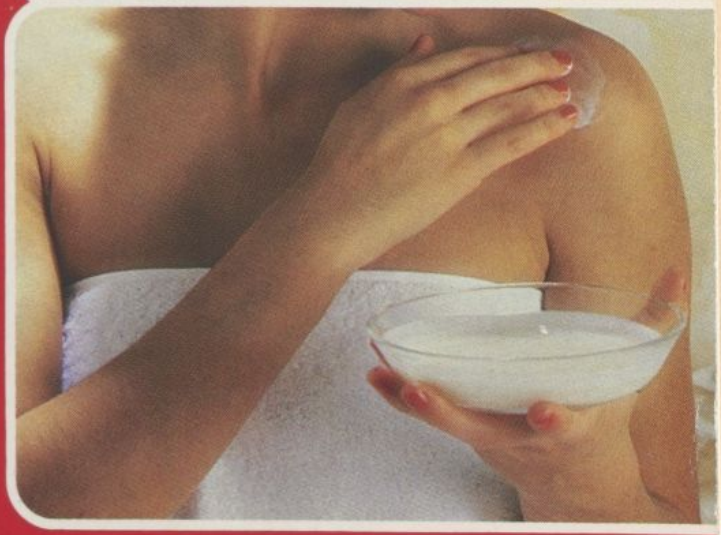
El. 8° Z
2297

té et beauté de votre peau



Docteur
J.-C. Marchina

Traitements naturels et phytothérapiques des affections cutanées :

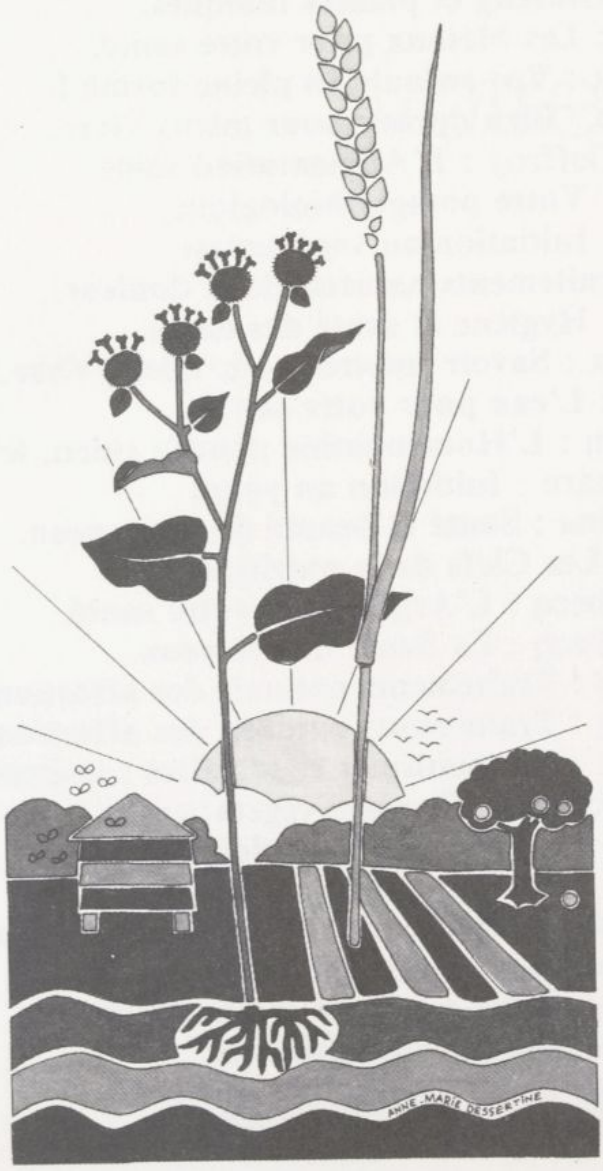
acné, couperose, engelures, psoriasis, ecchymoses, peaux sèches et irritées, cellulite, vergetures, mycoses, brûlures, transpiration excessive, coups de soleil, soins du rasage, vieillissement, urticaire, etc.

Deuxième édition

collection «santé naturelle»
Éditions Dangles

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

61
29.30
N.C.



DANS LA MÊME COLLECTION

Dr Claude Binet : **Traitements de 100 affections courantes.**
Louis de Brouwer : **L'Art de rester jeune.**
Jean-Luc Darrigol : **Le Miel pour votre santé.**
Jean-Luc Darrigol : **Les Céréales pour votre santé.**
Jean-Luc Darrigol : **Traitements naturels de la constipation.**
Gérard Edde : **Manuel pratique de digitopuncture.**
Gérard Edde : **Les Couleurs pour votre santé.**
Gérard Edde : **Ginseng et plantes toniques.**
Georges Faure : **Les Métaux pour votre santé.**
Louis Faurobert : **Vos enfants en pleine forme !**
Pierre Fluchaire : **Bien dormir pour mieux vivre.**
Henri-Charles Geffroy : **L'Alimentation saine.**
Vincent Gerbe : **Votre potager biologique.**
Vincent Gerbe : **Initiation au végétarisme.**
José Lefort : **Traitements naturels de la douleur.**
Dr Jean Léger : **Hygiène et santé des dents.**
Dr René Lacroix : **Savoir respirer pour mieux vivre.**
Gilles Laissard : **L'eau pour votre santé.**
Dr Francis Lizon : **L'Homéopathie pour le chien, le chat et le cheval.**
Thierry Loussouarn : **Initiation au yoga.**
Dr J.-C. Marchina : **Santé et beauté de votre peau.**
Désiré Mérien : **Les Clefs de la nutrition.**
Dr André Passebecq : **L'Argile pour votre santé.**
Dr André Passebecq : **La Santé de vos yeux.**
Dr A. Passebecq : **Traitements naturels des affections respiratoires.**
Dr A. Passebecq : **Traitements naturels des affections circulatoires.**
Dr A. Passebecq : **Rhumatismes et arthrites ; traitements naturels.**
Martine Rigaudier : **330 Recettes végétariennes.**
Dr J.-E. Ruffier : **Gymnastique quotidienne.**
Dr J.-E. Ruffier : **Traité pratique de massage.**
Alain Saury : **Manuel diététique des fruits et légumes.**
Alain Saury : **Des fleurs pour vous guérir.**
Alain Saury : **Les Huiles végétales d'alimentation.**
Alain Saury : **Les Algues, source de vie.**
Jean de Sillé : **Des plantes pour vous guérir.**
Jean de Sillé : **Des aromates pour vous guérir.**

NC

Santé et beauté de votre peau

EL. 8° Z
2297

collection
santé naturelle

L'AUTEUR :

Né en 1950, Jean-Charles Marchina obtient son doctorat de médecine à Paris et s'engage très tôt dans la voie de la phytothérapie.
Dans cet ouvrage, il nous transmet une approche originale et naturelle des problèmes cutanés les plus courants, tels qu'il les rencontre journellement au travers de ses consultations.

N.C.

Dr Jean-Charles MARCHINA

Santé et beauté de votre peau

Traitements naturels et phytothérapiques des affections cutanées

Deuxième édition

Editions DANGLES
18, rue Lavoisier
45800 ST JEAN DE BRAYE

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

DL-05-03-1984-06655

ISBN : 2-7033-0255-X
ISSN : 0180-8818

© Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye (France) - 1983

Tous droits de traduction, reproduction
et d'adaptation réservés pour tous pays

Introduction

Le rôle du médecin non spécialiste et ses rapports avec les problèmes cutanés de ses patients se situent bien souvent entre l'**esthétique** et la **dermatologie** ; la première n'est pas du domaine médical et concerne exclusivement les parfumeurs, coiffeurs et esthéticiennes qui ont pour mission d'embellir, et non de soigner, en utilisant des vecteurs cosmétiques : fards, rouge à lèvres, parfums, etc.

A l'inverse, le dermatologue lui, est confronté aux maladies graves de la peau, souvent vitales. Possédant une connaissance hautement spécialisée, il utilise une technologie de pointe qui ne cesse de se diversifier avec les progrès journaliers de cette discipline.

A côté de cette grande pathologie, coexistent les petits maux quotidiens de la peau concernant, eux, la médecine de tous les jours.

Combien de médecins n'ont pas eu à répondre aux questions suivantes posées par tel ou tel patient traité par ailleurs pour de l'arthrose ou une hypertension ? « *Docteur, pouvez-vous me conseiller un shampooing pour mes cheveux gras ?* » Ou bien : « *Connaissez-vous une lotion pour mon problème d'acné ?* »

A ces préoccupations fréquentes et bénignes, la phytothérapie apporte une réponse adéquate, à la fois douce et sans danger.

Douce car les substances végétales sont des agents naturels, issus d'organismes vivants s'intégrant harmonieusement dans le cycle biologique d'un autre organisme.

Sans danger car bien maîtrisée. La phytothérapie, employée pour soulager l'être humain depuis la nuit des temps, doit son innocuité et sa bonne connaissance aux milliers de médecins précédents qui l'ont déjà employée.

Aujourd'hui, hélas ! elle a perdu du terrain depuis l'avènement des médicaments synthétiques, mais elle revient en force grâce aux meilleures connaissances médicales du public et au dynamisme précurseur de certains médecins qui ont fait mieux connaître les simples ; sur ce point, comment ne pas citer le nom de Henry Leclerc et, plus proches de nous, les docteurs Jean Valnet et Paul Belaiche.

Contrairement à l'opinion encore trop répandue, la phytothérapie n'est pas une médecine du passé ; bénéficiant aujourd'hui de l'effort conjugué du pharmacien, du biologiste et du chercheur, elle est devenue une médecine nouvelle adaptée à notre XXe siècle. Cet effort s'est effectué dans deux domaines :

— Sur le plan de la **connaissance du végétal** qui s'est approfondie et affinée grâce à des méthodes de détection et d'études pharmacologiques de la plante sur l'animal qui sont actuellement à notre disposition.

— Sur le plan du **conditionnement spécifique** au pharmacien d'officine et aux laboratoires de fabrication : aux élixirs, macérations et tisanes d'autrefois sont venues s'ajouter de nouvelles préparations plus fiables, plus actives, à l'effet comparable à celui de la plante fraîche ou de la partie de la plante dont on veut tirer profit. La phytothérapie est donc sortie de son empirisme approximatif des premiers temps pour s'engager dans une voie scientifique plus crédible.

Médecine qui ne nuit pas, elle est adaptée au revêtement cutané, à la sensibilité si particulière. Dans ce domaine, elle étonne toujours les patients, et même parfois les médecins, par son **efficacité** quasi constante et sa **tolérance** inégalable.

Cet ouvrage, je l'espère, intéressera les professions médicales et paramédicales, qui pourront y trouver des formules inédites et naturelles pour le bénéfice de leurs patients ; il s'adresse aussi au grand public et à chaque personne confrontée à ce type de problème ; les conseils simples qui y sont donnés leur seront d'un appoint thérapeutique précieux.

La peau : un organe adaptatif

Tout d'abord considérée comme un simple rempart protecteur, la peau a livré peu à peu à notre connaissance scientifique une diversité de mécanismes complexes non encore complètement élucidés, laissant loin derrière nous le concept univoque erroné d'une enveloppe mécanique figée.

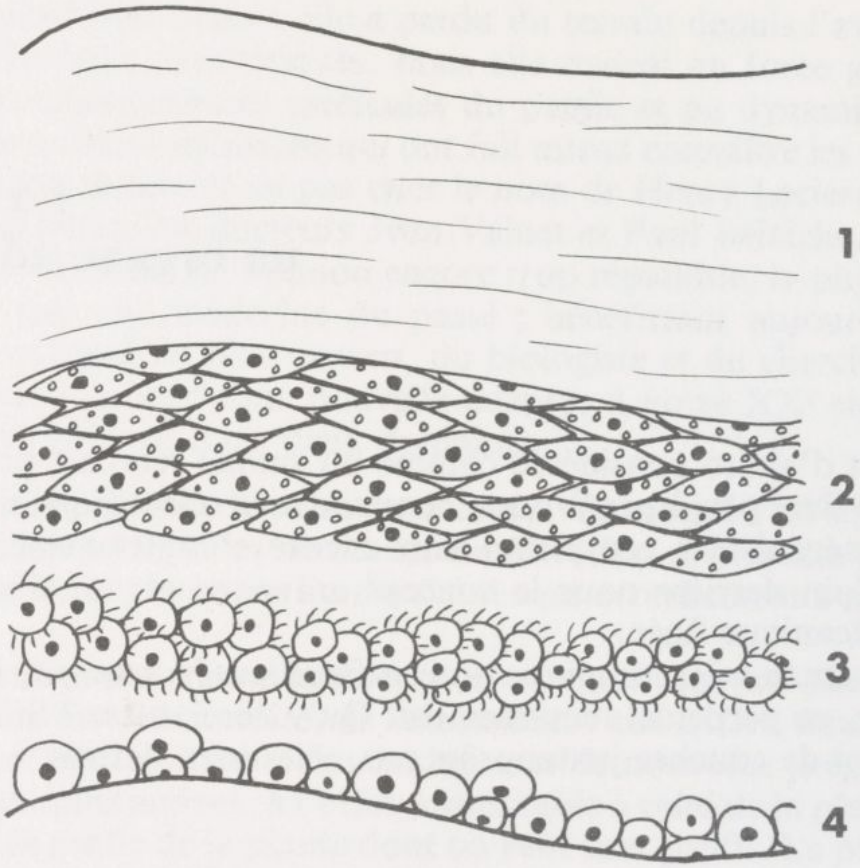
L'examen microscopique nous a familiarisés avec une anatomie évolutive, en perpétuel remaniement. Qu'y décèle-t-on ? Surtout une succession de couches juxtaposées aux rôles bien définis.

1. L'épiderme

Partie la plus superficielle, il est composé essentiellement de cellules dont deux types méritent notre attention :

a) Le kératinocyte

C'est une cellule de protection qui évolue progressivement vers la superficie de la peau ; elle se surcharge, au cours de sa progression, d'une substance translucide issue d'acides aminés soufrés : la **kératine.** A terme, cet envahissement est létal pour cette pauvre cellule qui disparaît en laissant place à une masse compacte de kératine dont le cumul forme la couche cornée de l'épiderme *(stratum corneum).*



Le processus de kératinisation de l'épiderme
(coupe schématique)

1. **Couche cornée :** les cellules ont disparu, laissant un bloc de kératine.
2. **Couche granuleuse :** les cellules deviennent fusiformes et se chargent en grains de kératine.
3. **Couche de cellules à prolongement.**
4. **Couche germinative.**

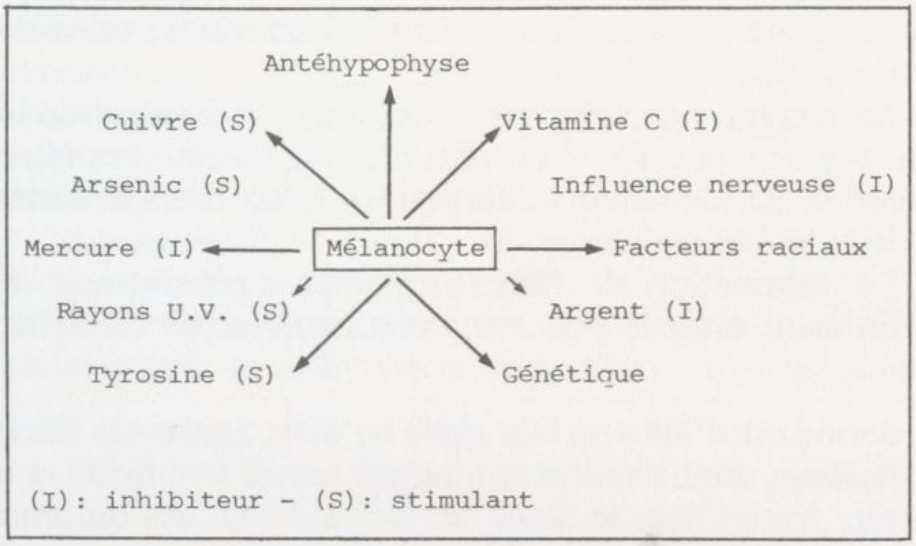
Influencé par des facteurs mécaniques (frottements, traumatismes répétés...), ce processus est objectivable *de visu* au niveau de la plante des pieds toujours recouverte d'une corne protectrice et des paumes des mains où la formation de cals répond au même principe.

b) Le mélanocyte

Cette autre cellule côtoie la précédente en profondeur de l'épiderme, et représente ce qu'on peut appeler la cellule « bronzante » de l'organisme. Elle synthétise en effet un pigment, la **mélanine,** dont la qualité variable conditionne les diverses teintes raciales et la couleur de la pilosité. Photosensible, le mélanocyte s'active lors des expositions solaires et nous permet ainsi de nous constituer un beau hâle durant nos vacances.

Outre les radiations ultraviolettes, la mélanogenèse est soumise à d'autres facteurs :

L'acide ascorbique l'inhibe dans une certaine mesure ; il n'est donc pas nécessaire de faire des cures de fruits ou de vitamine C pour mieux bronzer. Son fonctionnement dépend aussi d'influences hormonales, surtout antéhypophysaires, et de facteurs nerveux ; à ce propos, l'expression « *se faire des cheveux blancs* » lors de soucis ou de tracas divers ne constitue pas une simple vue de l'esprit. Le blanchiment subit de la coiffure de Marie-Antoinette lors de son arrestation à Varenne demeure dans nos esprits un exemple historique frappant.



La régulation de la mélanogenèse.

Le **cuivre** et l'**arsenic** favorisent l'action des mélanocytes mais, pour ce dernier, mieux vaut s'abstenir de mettre la théorie en pratique : ce métalloïde n'intéresse plus guère aujourd'hui que les médecins légistes.

Nullement vascularisé, l'épiderme possède néanmoins en son sein de nombreuses terminaisons nerveuses, apportant à la peau son rôle informatif et signalisateur de sensations tactiles, thermiques et douloureuses.

2. Le derme

Le derme complète ces fonctions défensives de l'épiderme sus-jacent, mais d'une façon affinée et plus élaborée. Là aussi, nous retrouvons de nombreuses cellules assurant la neutralisation d'ingérences extérieures les plus variées, qu'elles soient mécaniques, infectieuses, chimiques ou thermiques. Sans entrer dans des détails complexes, ces cellules spécialisées agissent suivant des modalités bien définies :

— La **macrophagie** consiste à capter et à ingérer des particules étrangères ou devenues inutiles : débris bactériens, cellules mortes, corps étrangers...

— La **sécrétion** de substances visant à rendre le terrain local plus résistant aux agents infectieux, toxiques ou thermiques (élaboration d'anticorps et de médiateurs chimiques). C'est dans le derme que se produit la réaction urticarienne.

— La **fabrication de fibres organiques** réparatrices des tissus lésés définissant ainsi le processus récupérateur de cicatrisation des plaies.

Le derme est d'ailleurs très riche en deux genres de fibres, **collagène** et **élastine,** dont l'action conjuguée assure trophicité et élasticité de la peau. Avec l'âge, le stock de fibres élastiques diminue, expliquant ainsi la formation des rides. Quant aux vergetures, elles proviennent fréquemment d'une trop grande distension mécanique de la

peau (grossesse, surcharge pondérale...) qui « casse » le réseau d'élastine.

Fibres et cellules baignent dans un **liquide nutritif** contenant protéines, électrolytes, sucres et vitamines. A ce niveau, se synthétise la vitamine D à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements ultraviolets. Sa carence (ou rachitisme) est souvent observée chez les enfants des régions peu ensoleillées.

3. L'hypoderme

Couche plus profonde, elle sert de simple tissu de soutien, notamment aux glandes sudorales.

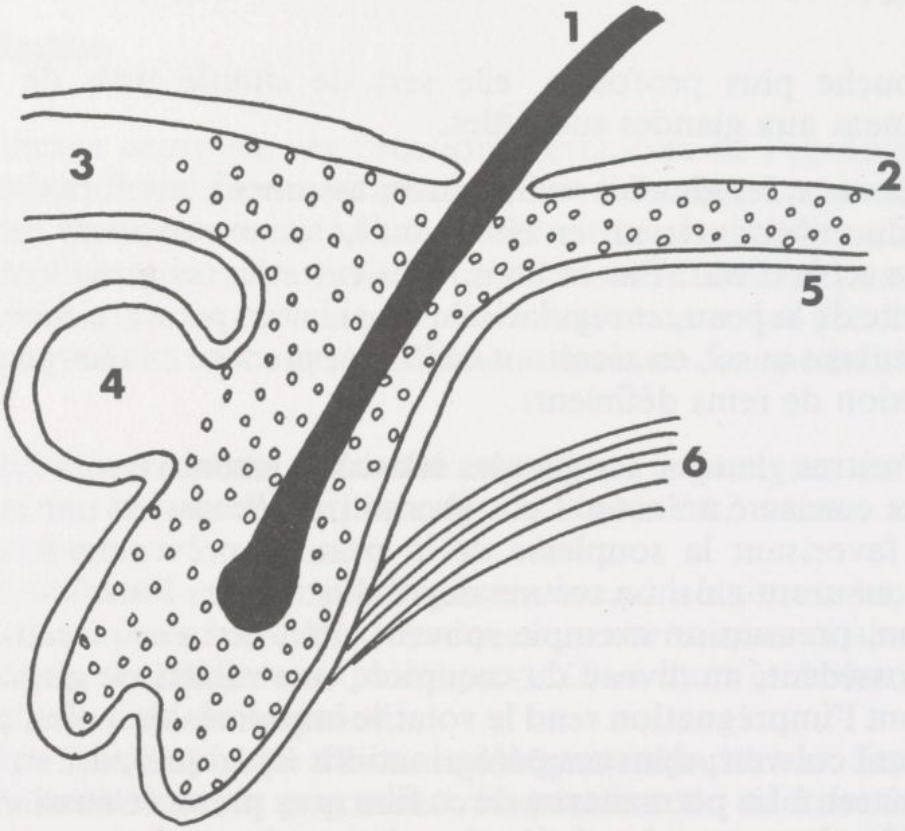
Les unes, les **glandes sudoripares,** assument une fonction d'épuration du milieu intérieur en éliminant la sueur composée essentiellement de sel et d'eau. Par ce biais, elles entretiennent une hydratation constante de la peau, et régularisent ainsi la température superficielle. Elles peuvent aussi, en sécrétant de l'urée, prendre en charge en partie la fonction de reins déficients.

D'autres glandes, les **glandes sébacées,** seront retrouvées dans le chapitre consacré à l'acné. Leur produit, le **sébum,** est une substance grasse favorisant la souplesse de la peau et prévenant le « mouillage », assurant ainsi un certain degré d'isolation. Pour illustrer cette fonction, prenons un exemple souvent cité : certains oiseaux aquatiques possèdent, au niveau du croupion, une variété de glandes sébacées dont l'imprégnation rend le volatile imperméable ; c'est ainsi que notre ami col-vert, dans ses pérégrinations hydriques, est en fait toujours au sec ! La permanence de ce film gras présente aussi une fonction défensive contre la pénétration de certaines substances nocives.

*
* *

4. Les poils et les ongles

Les poils et les ongles sont constitués d'une variété plus compacte de kératine synthétisée à leur base par des cellules matricielles. Le poil possède toujours en dérivation une glande sébacée et un minimuscle dont la présence explique le phénomène de la « chair de poule » dû à sa contraction sous l'influence du froid ou d'un dérèglement neuro-végétatif (peur, anxiété...).



Coupe schématique d'un poil

1. Poil.
2. Couche cornée de l'épiderme.
3. Cellules matricielles.
4. Glande sébacée.
5. Couche germinative.
6. Muscle du poil.

*
* *

Organe de relation, la peau mérite notre attention par l'intérêt que suscite la connaissance de ses mécanismes d'adaptation à notre environnement. C'est cette spécificité qui a, en partie, permis à l'homme de pouvoir s'intégrer à toutes sortes de latitudes et de climats.

Cette étude, pouvant sembler bien théorique, nous permet néanmoins de mieux comprendre les phénomènes pathologiques dont certains vont être décrits dans les pages qui suivent.

Ortie blanche.

Les grands principes d'utilisation des plantes médicinales

1. Mise en garde

A la différence d'autres pratiques médicales, la phytothérapie est ce que l'on pourrait appeler une « médecine immédiate », et le sens du mot lui-même le suggère clairement : tiré du grec « *phuton* », c'est-à-dire « plante », la **phytothérapie est littéralement l'art de « la plante qui guérit ».** Chaque malade, en effet, peut se rendre dans son jardin et y chercher les médications adaptées à son cas.

— Tel bon vivant souffrant d'une indigestion, conséquence d'un repas trop copieux la veille, trop « bien arrosé », ira ainsi cueillir au petit matin quelques racines de pissenlit dont la décoction assurera une évacuation biliaire salutaire.

— Telle dame d'un certain âge, sujette aux troubles de la ménopause, s'abreuvera d'infusions de sommités fleuries d'aubépine et de feuilles de sauge cueillies le long des haies au cours d'une promenade.

Malheureusement, ce type d'automédication issue d'un savoir qui remonte aux temps les plus anciens de la médecine est bien souvent sujet à caution et Platon lui-même le signalait : le « *pharmakon* » platonicien, en effet, s'il agit comme un **remède** bienfaisant lorsqu'il est bien utilisé, devient un dangereux **poison** en cas de consommation anarchique et mal maîtrisée. De la même manière, l'automédication par les plantes est à la fois fréquente, dangereuse, voire même impossible, semblable à l'usage du « *pantagruelion* », symbole de la Nature qui guérit lorsque ses propriétés sont bien déchiffrées, et

dont parlait au XVIe siècle le médecin Rabelais, mais qui nécessite une connaissance raffinée, scientifique de ses effets divers.

« *De même je reconnais dans l'herbe Pantagruellin tant de vertus, tant d'énergies, tant de perfections, tant d'effets admirables si elle eût été connue avec ses qualités* » (Tiers-Livre).

La phytothérapie « sauvage » est fréquente car le public est de plus en plus averti des propriétés de telle ou telle plante, par une littérature souvent non médicale, qui en vante les bienfaits et décrit les moyens de l'utiliser. On ne signalera jamais assez les méfaits d'une telle pratique, d'autant plus redoutable qu'elle rejoint les besoins secrets de la société actuelle souvent en mal de « pureté naturelle » dans un univers privé d'un contact fréquent avec ses racines profondes.

Elle est d'autre part dangereuse, tant parce que le patient est difficilement conscient de la gravité de son cas, que parce qu'il n'a généralement pas consulté de médecin, ou qu'il se trompe dans la qualité ou dans le dosage de la plante à ingérer.

De nombreuses maladies graves peuvent ainsi se manifester sous une apparence bénigne, parfois même trompeuse ; certains cancers intestinaux évoluent durant de nombreux mois, sous une forme d'alternance banale : constipation, diarrhée ; maux de tête fréquents cachant une tumeur cérébrale. Toute affection de ce type nécessite bien évidemment un traitement précoce, autre que quelques feuilles de tilleul ou de busserole qui favoriseraient l'effacement des symptômes et reculeraient ainsi l'échéance d'une intervention médicale salvatrice.

L'autre aspect du danger des plantes réside dans la méconnaissance de leurs actions : il est bien évident par exemple que lorsqu'on parle des vertus hypotensives du gui, on se réfère aux feuilles et non aux fruits, ou « boules » qui sont d'une toxicité redoutable.

Parfois, deux parties d'une même plante peuvent avoir ainsi des propriétés différentes, voire même contradictoires. Par exemple, les baies de myrtilles sont d'une astringence utile, entre autres, pour les

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

inflammations du tube digestif, tandis que la feuille, elle, diminue le taux de sucre dans le sang et se révèle efficace dans le traitement du diabète gras.

Quant aux plantes toxiques, il faut savoir les reconnaître à la cueillette, leur utilisation ne devant se faire que sous prescription médicale. Les préparations les concernant doivent être titrées et fiables : les infusions ou macérations de belladone, éphédra et autre stramoine sont à bannir de la pharmacopée phytothérapique.

Elle est enfin souvent impossible car les opportunités d'obtention de plantes fraîches varient suivant les latitudes, le climat, les qualités de sol et aussi les saisons : essayez donc d'obtenir des feuilles de bardane fraîche dans l'est de la France en plein hiver pour soigner un furoncle !

Fort heureusement, on fait appel à des techniques de conservation qui permettront de sauvegarder les propriétés pharmacologiques des plantes rares ou exotiques pendant un temps très long. Sont décrites ci-après les principales formules les plus utilisées de nos jours.

2. Préparations utilisant la plante séchée

L'**infusion** et la **décoction** sont bien connues des lecteurs et très populaires ; je ne ferai que rappeler leur principe de préparation consistant à faire passer les principes actifs végétaux dans un substratum aqueux par chauffage. On peut utiliser la plante sèche, mais aussi la plante fraîche.

L'**infusion** concerne les fleurs, feuilles ou plantes entières.

La **décoction** s'utilise pour les constituants plus denses nécessitant un degré thermique plus important et prolongé pour être actifs (racines, écorce, tiges).

Le mode de préparation le plus connu est le suivant :

a) Infusion

Mettre la quantité voulue de plantes dans une eau qui vient d'être portée à ébullition et dont on vient juste d'interrompre le chauffage. Laisser infuser de 5 à 10 minutes, temps variable nécessaire pour assurer une coloration soutenue de l'eau. Filtrer.

b) Décoction

Elle nécessite en moyenne 15 minutes de contact entre l'eau en train de bouillir et la plante. Il faut ensuite éteindre le feu et laisser macérer 1/4 d'heure de plus avant de filtrer.

Ces préparations, infusions et décoctions, peuvent être conservées 24 heures dans un endroit frais (réfrigérateur de préférence). Au-delà de cette limite, la prolifération bactérienne les rend inutilisables ou dangereuses à la consommation.

Les avantages de ces types de préparation sont la modicité de leur coût et leur facilité d'utilisation par tous. Leurs inconvénients sont surtout inhérents à l'ébullition qui tend à détruire ou à vaporiser certains constituants (vitamines, huiles essentielles et autres principes volatils). Ce phénomène peut être limité en couvrant le récipient durant l'infusion.

c) Les poudres

En pulvérisant finement les végétaux secs à l'aide d'un appareil spécial, on peut conditionner les plantes en sachets, gélules ou cachets faciles à transporter pour les traitements ambulatoires. Elles peuvent être incorporées à des crèmes cutanées.

d) Les extraits secs

Récemment a été mis au point un procédé de fabrication de poudre de plante déshydratée ou « extrait sec ». Son avantage réside dans

sa teneur maximale de principes actifs contenus dans un minimum de place, permettant (pour une même activité pharmacologique) un volume des plus réduits.

Malgré ce progrès, ces préparations sont instables et nécessitent un stockage à l'abri de l'humidité dans des récipients contenant des agents dessiccants (silice), à défaut de quoi les produits en cause se réhydratent rapidement, prenant ainsi une consistance caramélisée moins active. Il est certain que beaucoup de progrès sont encore à faire dans ce domaine.

3. Les essences

a) Comment utiliser les essences ?

De nombreuses plantes contiennent des principes volatils en quantités variables qui peuvent être isolés par distillation : les huiles essentielles.

La plupart d'entre elles sont utilisées en médecine pour leurs propriétés antiseptiques puissantes à l'égard de nombreux germes, et même sur certains champignons.

En fonction de l'intensité de cette activité, elles sont classées en essences dites :

— « majeures » : cannelle, thym, sarriette...,

— « mineures » (ou « de terrain ») : carvi, citron, encens...

b) L'aromatogramme

La quantification de cette activité antibactérienne est obtenue par un examen biologique spécifique : l'aromatogramme, consistant à mettre en contact un lot d'essences sélectionnées avec une culture de germes à détruire.

Le médecin auquel parvient ce rapport possède un renseignement inestimable sur les essences à utiliser pour combattre, le plus efficacement possible, une infection particulière.

Quelques essences au pouvoir faiblement antibactérien sont utilisées pour des propriétés pharmacologiques originales que ne possède pas la plante dont elles sont issues. L'essence d'ail, par exemple, protège efficacement l'organisme contre l'hyperviscosité sanguine, source de thromboses vasculaires.

D'autres essences possèdent les mêmes propriétés que celles attribuées à la plante entière ; c'est le cas des essences à propriétés digestives, eupeptiques et carminatives : carvi, anis, cumin, etc.

Enfin, pour certaines, leur goût et odeur agréables expliquent leur utilisation dans l'industrie cosmétique et alimentaire.

Les essences, prises telles quelles, sont rarement bien assimilées par l'organisme, même par voie cutanée locale. La plupart du temps, il faudra les diluer, à défaut de quoi on s'expose à des désagréments dus à leur causticité : brûlures digestives, diarrhées, dysfonctionnement hépatique, irritations épidermiques...

De même, leur conservation se fait toujours dans des récipients en verre, car le contact avec le plastique entraîne une réaction chimique.

Certaines d'entre elles, même en vente libre, possèdent une toxicité propre ; cet inconvénient s'exerce surtout sur le système nerveux (essences de basilic, de sauge et d'hysope).

Malgré ces restrictions, l'aromathérapie demeure un outil de travail exceptionnel pour le phytothérapeute qui, sachant éliminer les essences toxiques de ses ordonnances et utilisant des dilutions appropriées, obtiendra des résultats spectaculaires (dans les problèmes infectieux en particulier), sans inconvénients pour son patient.

4. Les préparations alcoolisées de plantes

Elles ont tous les avantages de la plante fraîche qui conserve ses propriétés optimales. Le seul inconvénient découle de la teneur en alcool qui tend à limiter leur utilisation, en particulier chez l'enfant. En pratique dermatologique, par contre, c'est une voie royale qui

permet d'incorporer facilement un grand nombre de plantes à des excipients cutanés. Il en existe de nombreux types, mais deux sont particulièrement répandues :

a) Les macérations alcoolisées

Elles sont faciles à préparer soi-même : il suffit de laisser en contact le végétal avec un alcool qui est, en pratique courante, soit un vin sucré d'une vingtaine de degrés (type porto ou madère), soit un alcool supérieur à 40° (alcool de conservation des fruits, par exemple).

En pratique pharmaceutique, on utilise les teintures mères (TM) qui dérivent du même principe. Leur taux alcoolique se situant aux environs de 60°, leur posologie maximale ne doit pas dépasser 50 gouttes 3 fois par jour chez un adulte.

b) Les sirops

Comme les confitures, ils conservent les végétaux dans un excipient sucré. En général de goût agréable, ils sont bien acceptés des enfants. Ils présentent l'avantage de ne pas contenir d'alcool tout en conservant la plante fraîche ; leur teneur élevée en sucre, par contre, restreint leur utilisation chez les sujets porteurs de maladies métaboliques du type diabète, ou lors des surcharges pondérales.

*
* *

Nous venons d'apprendre l'apparition sur le marché d'une nouvelle présentation qui se rapproche du conditionnement idéal : les S.I.P.F. (suspension intégrale de plante fraîche). Utilisant la plante fraîche et à faible teneur alcoolique, leur seul défaut réside dans le nombre restreint de plantes mises à notre disposition.

Iris germanica.

PREMIÈRE PARTIE

Traitements naturels des principales affections de la peau

TABLE DES ABRÉVIATIONS

TM : teinture mère.
HE : huile essentielle.
ââ : quantités égales.
qsp : quantité suffisante pour.
ml : millilitre.
cl : centilitre.
g : gramme.
cc : centimètre cube.

Pour toutes les affections cutanées décrites ci-après, vous voudrez bien vous reporter également, en complément, à la seconde partie : « Mémento thérapeutique .»

ACNE

1. Définition

C'est une affection fréquente puisqu'elle touche, à des degrés divers, pratiquement tout le monde. Qui d'entre nous n'a vu une journée s'assombrir, surtout chez les adolescents, en découvrant sur son visage une disgracieuse trace d'acné un matin au réveil ?

Certes, ce n'est pas une maladie grave, comme la tuberculose par exemple, mais le **désordre esthétique** qu'elle entraîne constitue un **handicap psychologique** non négligeable, surtout chez l'adolescent pour qui toute disgrâce, même infime, représente une perturbation. L'acné est le fléau du « moi fragile » de nos quinze ans ! En effet, certaines variétés de cette bénigne affection, par l'étendue des mutilations cicatricielles disgracieuses, peuvent défigurer et conduire au désespoir. Certains visages, ainsi abîmés, raturés de cicatrices, laissent deviner comme en secret la pureté des lignes perdues, si facile pourtant à préserver par un traitement approprié.

L'acné, d'autre part (et peut-être du fait que cette affection s'apparente à l'idée de trace, de marque, parce que ses signes en sont visibles, repérables au premier regard), joue sur les mécanismes de culpabilité inconscients qui l'associent trop facilement aux défauts de rapports sexuels ou à la masturbation.

Sur le plan scientifique, les éléments causals sont actuellement bien précisés et balayent d'un coup de raisonnement et de savoir les constructions obscures et fantasmatiques qui manipulent si puissamment ces *papules* sur les jeunes visages pour en faire les preuves de quelque secret dysfonctionnement sexuel ou autre !

L'acné peut en effet survenir à tout âge chez l'adulte, même si certaines périodes de la vie en favorisent plus particulièrement le surgissement. Pourquoi ? C'est ce que nous allons essayer d'expliquer en partant de la lésion elle-même qui concerne le « follicule pilosé-

bacé », association d'une glande et d'un poil au niveau de certaines régions cutanées (surtout dos, face, poitrine).

Ce complexe possède un fonctionnement modulé par les différentes actions hormonales de l'organisme, surtout génitales. Comme toutes les glandes, celle-ci présente la spécificité de sécréter une substance destinée à « graisser » la peau : le **sébum.** Dans l'acné, la production du sébum est trop abondante et l'élimination se fait mal, d'où l'observation de deux phénomènes :

1°) **L'aspect gras et luisant de la peau acnéique.**

2°) **L'engorgement** en amont au niveau de la glande elle-même entraînant ainsi une inflammation : c'est le **bouton** (ou la papule) communément observé.

Parfois, le sébum se solidifie sans s'enflammer et peut se surcharger secondairement d'un pigment cutané noirâtre, créant respectivement les *comédons* et les *points noirs.* C'est ce même pigment appelé *mélanine* qui, mobilisé lors des expositions solaires, produit le bronzage dans un but de protection naturelle contre les rayons ultraviolets et infrarouges.

2. Traitements

Il faut utiliser localement des substances qui possèdent la propriété de drainer les émonctoires de la peau.

— **L'argile** purifié, en application locale, favorise l'élimination des déchets séborrhéiques. L'utilisation en est simple : on l'humidifie à l'eau chaude de manière à obtenir une consistance pâteuse ; l'application se fait largement sur les régions à traiter.

Au début, une application matin, midi et soir puis, lorsque la peau a repris un aspect plus sain avec atténuation de l'éruption et disparition des comédons, on peut se contenter d'une application par jour.

Parmi les plantes qui possèdent cette même action, on peut utiliser :

— **Le papayer** *(Carica papaya)* qui limite les gros abcès et empêche la formation des cicatrices disgracieuses par l'action d'une enzyme. Malheureusement, l'arbre en question étant exotique, il est difficile de s'en procurer.

— **L'ananas** *(Ananassa sativa),* au même genre d'action que le Papayer. Son intérêt réside dans le fait d'être plus accessible.

Voici la formule d'une préparation donnant de bons résultats dans les acnés profondes, cicatricielles, tendant à s'enkyster : prendre un ananas mûr de bonne taille dont on enlèvera l'écorce ; après l'avoir découpé en rondelles de 1 cm d'épaisseur, passer au broyeur électrique. On obtient ainsi un jus pâteux auquel on rajoute la même quantité volumétrique d'alcool de fruits du commerce et un quart de litre d'huile de tournesol. La préparation est à appliquer une fois par jour ; gardée une demi-heure, elle sera rincée à l'eau froide.

— **La vulnéraire** *(Anthyllis vulneraria)* favorise, comme l'argile, l'élimination des points noirs et des comédons. On utilisera les fleurs et feuilles en infusion.

— **Le souci** *(Calendula officinalis),* dont le principe actif contenu dans la fleur limite la production de sébum, diminue l'inflammation et fait cicatriser rapidement les papules.

— **La pensée sauvage** *(Viola tricolor),* petite plante très courante dans notre pays, qu'on utilise en infusions locales trois fois par jour.

3. L'importance du facteur hormonal

Schématiquement, la sécrétion du sébum est liée principalement à l'action des hormones suivantes : androgène chez l'homme, œstrogène et progestérone chez la femme.

a) Chez l'homme

Les poussées d'acné sont liées à l'hyperproduction androgénique

comme on la retrouve souvent à l'époque de la puberté. Il est donc licite d'utiliser des plantes à action antiandrogénique. Ces plantes doivent être consommées pour être actives, et non pas utilisées localement. On citera :

— **Le gattilier** *(Agnus castus)* qui est aussi sédatif et régulateur de l'éréthisme génital.

— **Le grémil** *(Lithospermum officinalis) :* antihypophysaire original qui possède la propriété d'harmoniser le cycle menstruel chez la femme.

b) Chez la femme

L'activité génitale est plus complexe, en ce sens qu'elle est cyclique et variable tout au long de la vie. Commencées à la puberté, les sécrétions hormonales sont bipolaires : œstrogène et progestérone étant libérés à partir de l'ovaire et du corps jaune suivant des rythmes différents durant le cycle menstruel.

De plus, la femme connaît deux bouleversements hormonaux qui ne touchent bien évidemment pas l'homme : l'un éventuel, la grossesse, l'autre inéluctable, la ménopause.

Or, on a constaté que les femmes présentant de l'acné, ont plus fréquemment une insuffisance hormonale physiologique ou, parfois, une hypersécrétion androgénique. Mais oui ! car la femme sécrète aussi des hormones mâles à l'état normal, mais ce, en très faible quantité.

Ces phénomènes expliquent donc les améliorations spectaculaires d'acné après une grossesse ou la prise de pilules anticonceptionnelles qui tendent à majorer ainsi le taux d'hormones circulant dans le sang.

A l'inverse, les grandes poussées d'acné se voient souvent lors de la puberté, de la ménopause ou de certaines périodes du cycle menstruel (toujours la même pour chaque patiente), là, enfin, où les productions hormonales sont amoindries et fluctuantes.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

Il existe des substances végétales possédant des actions hormonales féminines qui, sans présenter les effets secondaires des hormones chimiques, permettent d'harmoniser ces dérèglements. Outre le Grémil déjà vu :

— **Cimicifuga racemosa,** originaire d'Amérique du Nord, qui est utilisée pour ses propriétés œstrogéniques. Elle a aussi une action sédative que l'on met à profit dans le traitement des bourdonnements d'oreilles. On prescrit surtout la teinture ou le sirop contenant un extrait du rhizome.

— **Le houblon** *(Humulus lupulus)* qui donne de bons résultats chez la femme en préménopause par ses propriétés sédatives et œstrogéniques. L'action intéressante se trouvant dans la feuille, on l'utilisera soit en infusions, soit en cachets de poudre finement pulvérisée.

Localement, chez l'homme ou la femme, on peut recommander la forme alimentaire plus courante : la **bière** en application locale trois fois par jour.

— **Alchémille** *(Alchemilla vulgaris) :* la feuille a une action progestéronique dominante et peut donc être consommée en infusions pendant la deuxième partie du cycle.

— **La sauge** *(Salvia officinalis),* à action œstrogène-like et antisudorale, présente l'intérêt de limiter l'hypersécrétion des glandes sébacées. On l'utilisera par voie locale et générale chez la femme, et par voie locale seulement chez l'homme.

Si on a la chance d'obtenir la plante fraîche, on peut frictionner les lésions avec les feuilles nouvellement cueillies ou bien conserver le principe actif en confectionnant un **vin de Sauge** dont je vous donne la formule : ajouter 100 g de feuille fraîche à 75 cl de madère ; laisser macérer 2 semaines dans un endroit frais à l'abri de la lumière ; passer.

Chez la femme : 1 cuillère à café par jour, le matin.

Chez l'homme et la femme : en application locale avec un coton ; garder 1/4 d'heure ; rincer.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

4. L'acné et l'infection

a) Les germes

En regardant à l'œil nu une papule acnéique, on ne peut s'empêcher de la comparer à un mini-furoncle : enflammée, rouge, contenant du pus blanc, elle a toutes les caractéristiques d'une lésion infectieuse.

Quand on fait des prélèvements au niveau de ces boutons, on décèle la présence de nombreux germes : certains sont des bactéries, d'autres appartiennent à une souche de champignons microscopiques ; mais le fait de retrouver ces germes ne signifie pas forcément qu'ils sont responsables de l'inflammation.

En effet, il faut faire la distinction entre les germes « pathogènes » responsables parfois de graves maladies (bacille de Koch pour la tuberculose, méningocoque pour la méningite cérébrospinale, etc.) et d'autres germes qui demeurent dans l'organisme sans entraîner de graves désagréments, voire qui possèdent même parfois un rôle utile : bactéries intestinales aidant à la digestion et à la synthèse de certaines vitamines indispensables à l'organisme. On parle alors de germes « saprophytes » ou « opportunistes ».

Pour en revenir à l'acné, et sans entrer dans les détails, il existe au niveau de la lésion des germes « opportunistes » que l'on retrouve en aussi grande quantité sur les peaux saines (c'est le cas du staphylocoque blanc) et un germe spécifiquement pathogène qui, d'après les données scientifiques les plus récentes, se singularise par le fait de ne pousser qu'en « anaérobie », c'est-à-dire à l'abri de l'air, en profondeur de la lésion, ce qui explique, d'une part, que les désinfections superficielles avec des produits courants comme l'alcool à 90° soient si peu actives et, d'autre part, l'amélioration si souvent retrouvée lors de la prise de certains antibiotiques.

Il est donc nécessaire d'instituer un traitement anti-infectieux en profondeur. Comment ?

b) Traitement par les huiles essentielles

Certaines plantes possèdent des propriétés antibactériennes bien précisées, dues à leur haute teneur en huiles volatiles, aujourd'hui isolées par vaporisation.

La détermination de leur action s'effectue par un examen spécifique dénommé « aromatogramme ». Il consiste à faire pousser le germe en question sur des plaques de gélose puis à y tester des ronds de papier imprégnés d'huiles essentielles. Une action positive se traduit par la destruction bactérienne représentée par un cercle de lyse dont le diamètre entourant la plaque est d'autant plus grand que l'essence est plus active. Pour le problème qui nous intéresse, les cultures sont effectuées à l'abri de l'air.

Ainsi, parmi les essences les plus actives dans le cas particulier de l'acné, signalons : le **Thym,** la **Citronnelle,** la **Cannelle, l'Origan,** la **Menthe,** l'**Hysope,** qui peuvent être prises, soit pures à raison d'une à deux gouttes sur un sucre, deux à trois fois par jour, soit diluées dans une préparation, ce qui est préférable car l'expérience montre d'une manière générale leur mauvaise tolérance digestive.

Du fait de leur structure chimique, elles pénètrent bien par voie cutanée et peuvent être appliquées localement diluées dans un excipient gras ou alcoolisé.

Une mention particulière doit être faite pour l'essence de **Sauge** qui, toxique, ne doit être appliquée que localement ; elle présente l'intérêt d'être à la fois bactéricide et de posséder une grande partie des propriétés hormonales de la plante entière que nous avons déjà vues.

D'autres plantes ont leur utilité pour des fonctions antibiotiques dues à des substances autres que les huiles essentielles. C'est le cas de la **Bardane** *(Arctium lappa) :*

— soit en application de feuilles ou de racines fraîches directement sur les lésions ;

— soit en teinture, en cachet de poudre sèche à ingérer ou sous forme de S.I.P.F.

5. Les mesures d'hygiène et de diététique

Il faut savoir, tout d'abord, qu'il existe des causes extérieures favorisant l'acné.

De très nombreux médicaments stimulent ce type d'éruption, la liste en est considérable ; cependant, même dans le registre de produits ou de spécialités non chimiques, certaines préparations contenant des sels d'iode ou de brome peuvent entraîner une efflorescence.

De même, on évitera les algues, du fait de leur haute teneur en iode, malgré des propriétés antibiotiques incontestables chez certaines.

Certaines activités professionnelles favorisent des éruptions se rapprochant de l'acné, c'est le cas des personnes en contact permanent avec les lubrifiants minéraux (mécaniciens, pompistes...).

L'hygiène alimentaire ne doit pas être trop coercitive ; cependant, il faudra éviter les surcharges graisseuses favorisant la formation de sébum. On diminuera principalement les charcuteries, les produits laitiers à plus de 40 % de matière grasse, les sauces et, bien sûr, les pâtisseries.

Les toniques nervins (café, thé), les irritants digestifs (moutarde, piments, poivre...) ne doivent pas être consommés en quantité abusive.

Il ne faut pas hésiter à consommer légumes verts et fruits en bonne quantité, surtout ceux contenant de la vitamine A naturelle ; par exemple, on peut recommander :

— des **tomates** en crudités ;

— des **carottes,** soit en crudités ou mieux en jus centrifugé permettant ainsi une meilleure assimilation intestinale par l'élimination de la cellulose ;

— des baies de **myrtilles,** soit fraîches, soit en jus, soit en confiture (à défaut).

Pour les fonctions hépatiques :

— L'**artichaut** augmentant la sécrétion biliaire ;
— le **pissenlit** en salade, facilitant la contraction vésiculaire.

6. Les soins quotidiens de la peau

Le lavage des mains sera fréquemment répété, surtout chez certains adolescents chez qui le grattage quotidien des lésions majore et entretient l'infection locale.

Une question fréquemment posée : « *Quel savon faut-il utiliser ?* » Il est difficile de conseiller telle ou telle marque de savon, chaque cas étant particulier, et c'est souvent après une période de tâtonnements et d'essais, que l'on trouve le produit le mieux adapté.

Malgré ces restrictions, l'usage de savons trop décapants est à déconseiller : s'ils possèdent parfois de bonnes propriétés antiseptiques, ils favorisent trop, par leur action érosive, la kératinisation et l'enkystisation des lésions qui tendent ainsi à se chroniciser et à laisser des cicatrices disgracieuses.

De même, les savons trop gras tendent à disséminer les lésions et la prolifération bactérienne.

Personnellement, je recommande toujours au début, les **savons de Marseille aux huiles végétales,** quitte à « rectifier le tir » en fonction des résultats.

7. Les soins des cheveux

Le lavage de la chevelure sera soigneux, à raison de trois fois par semaine en moyenne, voire plus dans les cas d'acnés du front ou d'autres régions péricapillaires (cou, rétroauriculaires, etc.).

Il est préférable d'utiliser un shampooing de bonne qualité, doux, spécifiant « shampooings fréquents » ou « shampooing pour

bébé », même si le cuir chevelu est gras. Là aussi, on trouve souvent le shampooing adapté après quelques essais.

Enfin, la cosmétologie chimique du cheveu chez la femme devra parfois être interrompue en cas de grosse poussée. Suivant les cas : teintures, défrisages, permanentes, décolorations où l'utilisation intempestive de laques et parfums, doivent être pris en considération et éventuellement supprimés.

En attendant le résultat du traitement, l'utilisation de fonds de teints de bonne qualité, dans un but de dissimulation des lésions, peut être recommandée chez la femme comme chez l'homme.

Camomille.

BRULURES

1. Les brûlures du premier degré

Pressée d'apprécier le résultat d'une cuisson savamment calculée, l'imprudente ménagère manipulant précipitamment ses fourneaux ou libérant trop tôt le couvercle de sa Cocotte-Minute s'expose à de légères brûlures.

Le goût prononcé pour le bronzage vacancier joue parfois de mauvais tours. De nombreuses « aoûtiennes » fraîchement installées sur les plages du littoral méditerranéen cherchent à gagner de vitesse leurs concurrentes « juillettistes » pour arborer au même titre cette si séduisante pigmentation ambrée, et d'exposer la blancheur citadine de leur peau délicate aux implacables rayons du soleil. Mais gare ! Sans un minimum de précautions, le « coup de soleil » vous guette. S'il faut parfois souffrir pour être belle, point n'est besoin d'en faire une obligation ! A vouloir le plus, on trouve parfois le moins.

Heureusement, ces brûlures restent bénignes. Mais la sensation cuisante qui en découle se révèle toutefois assez désagréable, d'autant plus que la lésion est étendue. La peau devient rouge, chaude et brillante, le moindre linge l'irrite. Un ou deux jours sont alors nécessaires pour qu'elle retrouve un aspect normal. En attendant, on peut atténuer aisément les effets douloureux. Pour ce faire, n'hésitez pas à recourir à l'un de ces remèdes populaires qui pour être simples et peu onéreux n'en sont pas moins très efficaces. En l'occurrence, l'application délicate de **vinaigre** à l'aide d'un coton imbibé soulage de façon constante. On peut aussi utiliser des crèmes comme celles décrites dans le chapitre « *Soleil et peau* ».

*
* *

2. Les brûlures du deuxième degré

Elles se caractérisent par l'apparition de bulles remplies de sérosité qui décollent l'épiderme. On commet souvent l'erreur de percer cette cloque avec une aiguille pour en faire sortir le liquide. Même lorsque la pointe est stérilisée, la voie est ouverte à la prolifération bactérienne, d'autant plus grave, que la surface brûlée est étendue. Il se peut aussi que l'épanchement survienne naturellement. De telles brûlures ne relèvent de la phytothérapie que dans la mesure d'une localisation ponctuelle. On obtiendra alors une résolution rapide avec la crème que voici :

Origan HE + Hysope HE + Romarin HE : ââ	1 g
Oxyde de Zinc	1 g
Juglans regia (Noyer) TM	30 cc
Beaume du Pérou	1 g
Labrafil : qsp	300 cc

Appliquez cet onguent sur la brûlure et recouvrez à l'aide d'un tulle sec. Répétez l'opération 3 fois par jour en veillant à changer le pansement à chaque fois. Vous pouvez d'ailleurs utiliser cette **crème cicatrisante universelle** pour soigner les multiples « bobos » de la vie quotidienne. Elle fera merveille pour les éraflures, et autres petites plaies dont nos garnements ne manquent pas de s'orner au sortir de leur turbulente cour de récréation.

La guérison s'effectue ici sans problème et promptement grâce à l'association de 3 essences au pouvoir fortement bactéricide ; le zinc apporte son action désinfectante et le noyer vient compléter la formule en tant que cicatrisant végétal.

3. Les brûlures du troisième degré

Ce sont les plus graves ; explosions, projections d'acide, contact avec des liquides enflammés, elles surviennent à la suite d'une agression violente. Étrangement, ces profondes lésions n'entraînent

aucune douleur. En effet, elles attaquent la peau au point de détruire les terminaisons nerveuses, laissant celle-ci insensible.

A l'inverse des lésions précédemment décrites, ces brûlures nécessitent des soins d'urgence en milieu hospitalier. Devant l'importance des risques d'infection et la perte hydro-saline, on se doit d'opérer une réanimation intensive. Bien souvent, une chirurgie réparatrice s'impose secondairement avec greffes cutanées.

Ici, les simples n'interviennent que discrètement, en se faisant les auxiliaires d'un arsenal thérapeutique plus lourd. D'excellents résultats ont ainsi été obtenus sur le plan esthétique avec l'exotique **Centella asiatica.** Cette plante permet de prévenir les chéloïdes, ces cicatrices hypertrophiques et disgracieuses qui apparaissent lorsque la brûlure se résorbe.

4. La prévention

Bien que les accidents soient par nature imprévisibles, il n'est jamais futile d'insister sur la prévention. Il suffit, pour s'en convaincre, de consulter les grandes séries statistiques : imprudence et maladresse sont à l'origine de la plupart des brûlures. Un certain nombre de précautions peuvent éviter bien des désagréments.

La manipulation de produits inflammables doit s'effectuer loin de toute flamme et autres objets incandescents. Éteignez donc vos cigarettes avant d'entreprendre une telle activité.

Les joies du camping peuvent se transformer rapidement en drame, faute d'avoir su ajuster correctement une bouteille de gaz au réchaud qu'elle était sensée alimenter. On n'oubliera pas de vérifier le bon fonctionnement de ce dernier à intervalles réguliers.

Dans de nombreux endroits et tout particulièrement dans les automobiles, la présence d'extincteurs en parfait état de marche devrait être obligatoire. D'utilisation simple, ces précieux instruments éviteraient les catastrophes.

Certaines professions vous mettent en présence d'acides ou de substances caustiques dont le contact est cause de brûlures profondes.

Il est indispensable de se protéger des éventuelles projections en portant des gants, des masques et des lunettes appropriées.

L'innocente lampe à ultraviolets que vous utilisez pour entretenir votre hâle au cours des longs mois d'hiver peut se montrer redoutable. Après une harassante journée de travail, ne vous laissez pas aller au sommeil sous ses rayons. Le réveil serait pour le moins cuisant.

Si l'art culinaire a une réputation inégalée dans nos contrées, bon nombre de festins se virent tragiquement interrompus avec l'arrivée des crêpes flambées ou de la fondue bourguignonne.

Respectons le vieil adage selon lequel « *prudence est mère de sûreté* ».

Fleur de tilleul.

CELLULITE

1. Définition

Pour beaucoup de scientifiques, la cellulite est une entité médicale qui n'existe pas ; les études effectuées au microscope l'ont montré assez récemment : elle est constituée de cellules graisseuses banales communes à toute obésité et justiciable des traitements habituels : régime hypocalorique et exercice physique entre autres.

Or, pour le médecin praticien confronté chaque jour au contexte clinique de la cellulite, elle présente une existence bien réelle que l'on peut résumer comme suit : il s'agit presque toujours d'une femme jeune, en activité génitale, dont la surcharge se situe électivement au niveau des cuisses, du bassin et de la partie basse de l'abdomen. Bien souvent il n'y a pas d'excès net de poids par rapport à la taille ; les membres supérieurs, le cou et le tronc sont graciles et ne présentent pas les déformations graisseuses communes à l'obésité.

Ces masses cellulitiques bien localisées, sont souvent douloureuses et de volume variable en fonction des cycles menstruels ; la peau à la surface, souvent bourrelée et piquetée, a été comparée à la texture de zeste d'orange.

Lorsqu'on se penche sur les examens de sang de ces patientes, on est surpris de ne pas retrouver les excès de cholestérol, sucres et autres métabolites si fréquents dans l'obésité vraie ; d'ailleurs l'examen du mode de vie révèle le plus souvent une alimentation normale, équilibrée et une activité physique exempte de toute sédentarité. Il faut bien le reconnaître, la cellulite est aussi présente chez les sportives de haut niveau.

En fait, les prises en compte de conseils médicaux concernant les rapports alimentation/dépenses énergétiques ne peuvent qu'aboutir à une impasse chez ce type de patientes qui ne doivent pas être considérées comme des obèses habituelles.

L'origine du trouble se situe surtout sur un **versant hormonal** qu'on retrouve pratiquement toujours sous forme de cycles menstruels perturbés par leur irrégularité et par une phase post-ovulatoire qui est le point de départ de nombreux symptômes s'apparentant au syndrome d'hyperfolliculinémie. Une dizaine de jours avant les règles, en effet, une prise de poids de 2 à 3 kg fait une apparition relativement brutale ; souvent mal supportée, elle est accompagnée de sensations de tension douloureuse au niveau de la poitrine et du bassin. Des symptômes nerveux à type de fatigue générale, d'étourdissement et d'énervement avec insomnie tendent à s'amplifier jusqu'à la survenue des règles libératrices.

En réalité, cette prise de poids si soudaine est expliquée par une rétention d'eau secondaire à l'excès d'œstrogènes.

2. Traitement interne

Le traitement fait appel à des diurétiques végétaux type **Fenouil, Maïs** et **Persil,** afin de lutter contre cette surcharge hydrique fluctuante. On pourra associer ces simples de la façon suivante :

Feuilles de persil	50 g
Stigmates de maïs	30 g
Racines de fenouil	20 g

En infusion : 4 cuillerées à soupe pour 1 litre d'eau. Laisser infuser 15 minutes à feu doux ; filtrer. Boire sans sucrer au cours de la journée.

Conjointement, la prescription de sédatifs est toujours nécessaire durant la 2e partie du cycle. Afin d'activer d'une façon naturelle le fonctionnement de la thyroïde, on y adjoint fréquemment des produits iodés, des algues en l'occurrence.

Personnellement, je prescris souvent les gélules suivantes à consommer avant les repas, 3 fois par jour durant les 15 jours qui précèdent les règles : Nénuphar (poudre de fleur) : 0,10 g + Laminaire (poudre de thalle) : 0,30 g + Tilleul (poudre de feuille) : 0,10 g — qsp 1 gélule.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019 à customer533463 Sergiu

Les cellulites accompagnent souvent les **troubles circulatoires :** stations debout mal supportées avec jambes lourdes et douloureuses ; en fin de journée, les pieds sont souvent gonflés par l'œdème. Lorsque ces problèmes persistent, le retour veineux s'effectue mal et les varices ne tardent pas à apparaître.

Les perturbations de la statique du bassin et les membres inférieurs conditionnent souvent de la part du médecin la prescription de semelles orthopédiques ; celles-ci, invisibles car glissées à l'intérieur des chaussures, doivent être portées constamment. Elles tendent à corriger les bascules du pelvis en rapport avec une inégalité des membres inférieurs entraînant par là même une scoliose compensatrice. Parfois le défaut se situe au niveau des genoux ou des pieds : voûte plantaire affaissée, pied creux, voire perturbations des rapports osseux du pied en rapport avec le port habituel de chaussures trop plates ou montées sur talons trop hauts. Le savoir-faire et les conseils d'un orthopédiste agréé se révèlent utiles pour corriger ce type de problème.

3. Traitement externe

Localement, on fait appel à la prescription de crèmes à action désinfiltrante dominante, auxquelles on adjoindra des veinotoniques ou des antinévralgiques suivant les cas.

a) Cas d'une cellulite simple

Eucalyptus HE : qsp parfumer
Fucus vesiculosus TM ..... 40 cc
Hedera helix (lierre) TM ..... 20 cc
Silice ..... 0,5 g
Labrafil : qsp ..... 300 cc

Dans cette formule, le lierre et la silice à action désinfiltrante sont associés à une algue, le fucus, éliminateur de graisses superflues.

b) Cas d'une cellulite douloureuse

Camomille HE	1 g
Calophyllum inophyllum TM	20 cc
Betula alba (Bouleau) TM	50 cc
Avena sativa (Avoine) TM	30 cc
Labrafil : qsp	500 cc

Camomille et Calophyllum tendent à diminuer les sensations douloureuses ; l'Avoine joue le rôle d'un amaigrissant, et le Bouleau est diurétique.

c) Cas des cellulites avec problèmes veineux

Essence de Rose : qsp parfumer	
Ruscus aculeatus (Petit-Houx) TM	20 cc
Chondrus crispus TM	50 cc
Sambucus nigra (Sureau) TM	50 cc
Huile de Noisette : qsp	500 cc

Au **Sureau,** merveilleux éliminateur local pour son action sudorifique, on associe le **Petit-Houx** aux puissantes propriétés veinotoniques et la **Mousse d'Irlande,** algue riche en iode aux effets semblables au fucus. La **Noisette** est aussi veinotonique et sert alors d'excipient.

Toutes ces crèmes citées sont à appliquer sur les régions cellulitiques de la peau. Il est nécessaire de les garder 20 minutes avant de rincer à l'eau.

Enfin **pour le bain,** on laissera infuser un sachet en jute ou en coton contenant les plantes suivantes :

Marronnier d'Inde (feuilles)	30 g
Mousse d'Irlande	30 g
Feuilles de Cyprès	10 g
Feuilles d'Eucalyptus	20 g
Laminaires	50 g

Les plantes séchées seront hachées puis incorporées dans un sac en toile cousu. Le conditionnement obtenu peut servir pour plusieurs bains.

COUPEROSE

1. Définition

Tout le monde connaît les traits caractéristiques de ce problème très fréquent siégeant au niveau du visage.

Apparaissant après la trentaine, les pommettes, le front et le nez se couvrent progressivement de sillons bleutés, rouges ou violacés constitués par de fins vaisseaux dilatés. Conjointement, la peau environnante est parfois rouge, fine, fragile.

Après quelques années d'évolution, des élevures rougeâtres peuvent apparaître sur le nez qui tend alors à se boursoufler, donnant à terme l'apparence d'un visage pléthorique, sillonné de varicosités avec bourgeonnement de la face : l'aspect de l'alcoolique invétéré de l'image d'Épinal.

En fait, si l'alcoolisme chronique peut entraîner ce phénomène dans un petit nombre de cas, la couperose est plus en rapport avec une **fragilité vasculaire** se situant surtout au niveau des petits vaisseaux : artérioles, veinules ou capillaires dont les parois perdent leur plasticité, se dilatent jusqu'à se rompre, laissant parfois apparaître de petites tâches hémorragiques.

Souvent, la couperose du visage est accompagnée d'un cortège de troubles circulatoires des membres inférieurs : varicosités, jambes lourdes, sensibilité au froid.

Outre la fragilité particulière de la paroi des vaisseaux, le métabolisme général de l'organisme est souvent perturbé, les fonctions d'élimination sont souvent insuffisantes.

La couperose a souvent tendance à se majorer après les repas et le sang est fréquemment surchargé en urée, acide urique, cholestérol, parfois il existe un état diabétique ou prédiabétique confirmé.

Enfin, l'excès de globules rouges souvent secondaire à une mala-

die du sang lui-même ou de l'appareil cardio-vasculaire favorise la couperose.

Le patient qui va consulter son médecin pour un problème aussi anodin, se voit donc effectuer un check-up complet : électrocardiogramme, radios des poumons et bilan sanguin avec étude de la fluidité sanguine et recherche d'une surcharge métabolique.

2. Hygiène alimentaire et vitale

Quelles sont les mesures d'hygiène à respecter pour éviter l'aggravation de la couperose ?

Tout d'abord, éviter les microtraumatismes atmosphériques de la face. Le contact de cette peau fragile avec le vent, le froid ou à l'inverse avec les rayons solaires, l'été, favorise l'accentuation et le bourgeonnement des lésions. On peut donc recommander de se protéger l'hiver en appliquant sur les pommettes, le nez et le front, de l'huile de germe de soja et, l'été par grande chaleur, de l'huile d'olive.

L'alimentation équilibrée demeurera **plus végétale que carnée.** La répartition des repas a une importance primordiale et devra se faire en fonction de l'activité physique et professionnelle propre à chaque individu.

Dans la majorité des cas, le petit déjeuner et le déjeuner seront copieux, le dîner léger.

Chez ce type de patient, c'est souvent l'inverse que l'on remarque : le petit déjeuner est sacrifié à l'empressement de se rendre au travail ; le déjeuner, lui, est souvent trop rapidement consommé et pour des raisons d'économie, de faible valeur nutritive. Le dîner, enfin, permet de « rattraper les calories » par sa richesse, précédent immédiatement une activité physique quasi nulle et des fonctions métaboliques au ralenti : je veux parler du sommeil.

Afin d'améliorer l'élimination des déchets, il faudra augmenter la ration hydrique. Personnellement, je conseille 1 litre d'eau de Vichy en dehors des repas.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019 à customer533463 Sergiu

Enfin, les repas seront consommés lentement en mastiquant bien.

Certains aliments sont recommandés pour leur haute teneur en vitamine du groupe B (et plus spécifiquement B_2) et en vitamine P.

— **Les céréales** : sous forme de flocons de blé, d'avoine ou de maïs, à consommer au petit déjeuner avec un peu de lait et de sucre.

— **Les fruits séchés** : dattes, abricots, raisins.

— **Le jaune d'œuf** : très riche des deux vitamines précitées, qu'on pourra consommer après avoir éliminé le blanc, soit tel quel, soit aussi sous forme de « lait de poule » à raison de un tous les deux jours.

— **Les foies de poisson crus**

On utilisera de préférence à l'huile de foie de morue liquide au goût punitif bien célèbre, soit de l'huile de foie de flétan, soit les formes conditionnées en gélules inodores et sans saveur.

— **La levure de bière**

Certains aliments (nous l'avons vu en partie pour l'acné) facilitent les fonctions d'élimination :

— **Hépatiques** : radis noir, pissenlit, artichaut, chicorée.

— **Rénales** : asperges, oignons, ail.

— **Cutanées** : crudités fraîches (carottes, tomates, céleri, choux).

— **Intestinales** : melon, figues, pastèques et surtout le pruneau dont on pourra préparer l'élixir suivant, apte à combattre les constipations les plus rebelles :

— Prendre une dizaine de pruneaux que l'on fera bouillir dans une casserole contenant deux litres d'eau pendant une demi-heure. Puis les dénoyauter et les laisser macérer dix jours dans un litre de whisky en rajoutant une poignée de racines de pissenlit. Filtrer. Une cuillerée à café avant le dîner suffit à régler le problème.

En ce qui concerne l'hygiène de la face : le lavage journalier se fera avec un **savon doux,** de préférence glycériné.

*

* *

3. Le traitement externe

Il fait tout d'abord appel à des plantes connues pour leur action veinotonique et vitaminique, dont certaines sont très répandues dans notre pays : c'est le cas du **cyprès,** du **marronnier d'Inde** et du **noisetier** que l'on peut associer dans la formule suivante :

Noisetier (feuilles) ..... 50 g
Marronnier d'Inde (feuilles) ..... 50 g
Cyprès (feuilles) ..... 50 g

Une cuillerée à soupe pour l'équivalent d'un quart de litre d'eau bouillante. Couvrir ; laisser infuser jusqu'à refroidissement ; filtrer. En application locale avec un coton.

Parmi les remèdes encore plus populaires, il convient de citer cette formule apocryphe de « **Vin de Chêne** » : faire bouillir à petit feu 100 grammes de jeunes écorces de chêne, pendant un quart d'heure, dans un litre de vin de Bordeaux (en couvrant). Filtrer. Cette préparation est à utiliser en application locale comme les précédentes.

Il est à remarquer que ce remède dit « de bonne femme », correspond à une réalité scientifique, la vigne rouge et le chêne étant des veinotoniques pharmacologiquement confirmés.

Deux plantes exotiques sont aussi à l'honneur dans ce chapitre : l'**Hamamélis** *(Hamamelis virginiana)* et le **Ginkgo biloba,** incorporées dans ce but à d'innombrables spécialités pharmaceutiques. On peut les réunir dans les deux formules protectrices suivantes :

Formule d'été : Hamamélis virginiana + Ginkgo biloba + Salvia officinalis (Sauge) + Juglans regia (Noyer) : TM ââ qsp 30 % + huile d'Olive : qsp 70 %.

Formule d'hiver : Hamamelis virginiana + Ginkgo biloba + Crataegus (Aubépine) + Melilotus (Mélilot) : TM ââ qsp 30 % + huile de germe de Blé : qsp 70 %.

Ces deux préparations sont à appliquer avec le doigt ou un coton sur la couperose, et à garder toute la journée.

4. Le traitement interne

Le traitement par la bouche utilisera :

— **Le Bouleau** pour ses puissantes vertus diurétiques et éliminatrices des excès d'acide urique et d'urée. A utiliser, soit en infusions de feuilles, soit en poudre de feuilles, soit en teintures.

— **La Mâche** qui possède aussi des propriétés diurétiques.

— **La Douce-Amère** aux propriétés dépuratives intéressantes dans la couperose et dont on utilisera les tiges en décoction.

— **La Vergerette du Canada** en infusion ou en extrait fluide dont on remarque qu'elle favorise la détumescence des lésions.

Pour en finir, voici une formule d'infusion qui regroupe tous les facteurs bénéfiques nécessaires au traitement efficace de la couperose :

Vigne rouge (feuilles)	50 g
Artichaut (feuilles)	30 g
Tilleul (feuilles)	40 g
Bruyère (feuilles et fleurs)	50 g
Marronnier d'Inde (feuilles)	30 g
Sauge (feuilles)	20 g
Bourdaine (écorce)	5 g

En infusion : une cuillerée à soupe par tasse, 4 tasses par jour au début du traitement.

Cette formule possède à la fois des propriétés diurétiques (Bruyère), laxatives (Bourdaine), veinotoniques (Vigne rouge et Marronnier), dépuratives (Sauge), stimulantes hépatiques (Artichaut) et enfin fluidifiantes sanguines (Tilleul).

ECCHYMOSES

1. Définition

Existence de sang coagulé à l'extérieur des vaisseaux dans les tissus cutanés, les ecchymoses de la peau sont souvent secondaires à des traumatismes. Mais ce n'est pas toujours vrai : au niveau des membres inférieurs, chez la femme en particulier, ils peuvent apparaître spontanément et sont alors le fait d'une fragilité vasculaire.

Le cousin germain de l'ecchymose, l'**hématome,** relève du même principe, et se caractérise par l'abondance de sang extravasé qui se condense et forme alors une masse arrondie, compacte ; suivant son volume et sa localisation, il peut comprimer les nerfs ou vaisseaux aux alentours, obligeant alors à l'intervention chirurgicale évacuatrice.

Chacun de nous a déjà eu l'occasion de voir l'évolution habituelle d'une ecchymose bénigne : après un choc, la peau devient violacée en quelques minutes puis une tache bleue foncée se délimite en 2 à 3 jours.

Cette condensation de sang coagulé tend ensuite à se résorber définitivement en 2 semaines par dégradation de l'hémoglobine sous l'influence de cellules détersives : les macrophages. La lésion prend alors toutes les teintes de l'arc en ciel : d'abord bleu clair puis vert et enfin jaune avant de disparaître.

Un petit détail macabre : les ecchymoses et hématomes de la peau présentent un grand intérêt en médecine légale pour découvrir l'origine accidentelle ou criminelle d'une mort suspecte.

2. Traitement

Le traitement des ecchymoses et autres bleus est simple ; on utilise principalement 2 plantes répandues dans nos régions : l'Arnica et le Tamier.

Soit on utilise la décoction de racine de **Tamier** (1) (environ 1 cuillerée à soupe pour 250 cc d'eau) que l'on applique avec un coton sur la lésion. Quant à l'**Arnica,** la fleur étant active, on utilisera, en application locale, soit l'infusion (une cuillerée à café pour 1/4 de litre d'eau), ou mieux la teinture diluée à part égale avec de l'huile d'arachide. Après application, rincer. Grâce à ces méthodes, la disparition d'un bleu ne prendra qu'une semaine maximum au lieu des trois réglementaires.

Pour les cas particuliers des femmes sujettes aux ecchymoses spontanées, on retrouve souvent associés des troubles de type veino-capillaire avec varices et jambes lourdes après station debout prolongée. On associera, aux plantes déjà vues, des simples aux propriétés veinotoniques et capillaro-stimulantes :

Vitis vinifera (Vigne rouge) TM ..... 50 ml
Arnica montana (Arnica) TM ..... 30 ml
Essence d'Eucalyptus ..... 1 g
Labrafil : qsp ..... 400 cc
En application sur les membres ; masser énergiquement ; garder 10 minutes ; rincer à l'eau froide.

Poudre de feuille de Marronnier d'Inde ..... 2 g
Poudre de fleur d'Arnica ..... 0,5 g
Poudre de feuille de Cyprès ..... 2,5 g
Poudre de racine de Saponaire ..... 3 g
Pour un sachet à délayer dans un bol d'eau chaude.
On obtient ainsi un liquide gélatineux à appliquer comme précédemment.

---

1. Attention ! Le Tamier est irritant pour la peau, et ne doit être appliqué que très localement sur la lésion.

ENGELURES

1. Définition

Avec les frimas, le plaisir de la neige ou de longues promenades nez au vent et peau giflée par le froid, surviennent ces brûlures paradoxales dues au refroidissement massif de la température. Elles siègent surtout sur les parties du corps exposées à l'air et sur les extrémités (mains, doigts, orteils), ou au niveau du visage (nez et oreilles).

Les grandes études dont elles ont fait l'objet ont correspondu dans l'histoire à des périodes de guerre 1914-18 et 1940-45 au cours desquelles, par le fait même des combats extérieurs, les soldats en campagne dans des climats rigoureux ont souffert plus particulièrement des méfaits dus au froid.

Si les périodes de guerre fournissent des champs de recherche particulièrement fructueux, malheureusement, pour l'identification de ces affections, c'est qu'il a été scientifiquement prouvé qu'outre le rôle du froid, l'état général déficient et les carences en certaines vitamines et minéraux pouvaient également être en cause. La chanson populaire de Paul Eluard :

« *Paris a froid, Paris a faim*
On ne mange plus de marrons l'hiver »,

n'évoque que trop bien les redoutables méfaits du froid potentialisés par les multiples privations de l'occupation ou de la déportation, les engelures étant souvent aggravées par l'humidité ambiante et l'immobilité.

L'apparence de la lésion ressemble étrangement à une **brûlure du second degré** : plaque en relief rouge violacée qui peut évoluer vers un stade d'ampoule et se creve secondairement en laissant apparaître une ulcération.

Des troubles circulatoires aux alentours des régions touchées sont fréquents : peau froide, pâle avec insensibilité et engourdissement doublé de fourmillements.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

2. Traitement

Les mesures d'hygiène à observer pour éviter ces désagréments sont souvent bien connues des travailleurs exposés aux rigueurs de l'hiver (ouvrier du bâtiment, bûcheron, garde forestier...) ainsi que des populations vivant dans des climats très rigoureux (Esquimaux).

Il n'en est pas de même du citadin sédentaire qui, durant la froide saison, pratiquera occasionnellement, la chasse, la pêche ou le ski ; toutes activités nécessitant parfois de longues heures au contact avec des températures en dessous de zéro.

On conseillera bien sûr, de bien se couvrir. Le port des gants est impératif. Les gants en matière synthétique ne présentant pas les qualités d'isolation thermique optimales, il est donc préférable d'en utiliser deux paires, l'une en soie directement contre la peau des mains, recouverte d'une deuxième paire en cuir fourré imperméabilisé.

Quant aux pieds : deux paires de chaussettes sont nécessaires, l'une en laine imperméabilisée recouvrant une deuxième paire en soie ou en coton.

Le deuxième point fondamental est d'éviter l'immobilité des extrémités ; les doigts en particulier doivent être mis en mouvement fréquemment : flexions et extensions répétées avec un « muscleur » d'avant-bras ou manipulation d'une boule de caoutchouc.

La chaussure trop rigide ou trop serrée est à proscrire. Un soulier souple permettra lors de la marche aux plus infimes articulations du pied de fonctionner, favorisant ainsi l'afflux circulatoire de sang chaud vers la périphérie des membres.

La protection du visage, lors des froids très vifs, peut s'effectuer par le beurre (très efficace contre les engelures) appliqué au niveau du nez et des oreilles.

L'alimentation, devra tenir compte de l'augmentation des dépenses énergétiques due à la thermorégulation.

On insistera particulièrement sur les produits laitiers, surtout le

beurre et le **lait,** riches en vitamine A et B et aussi en calcium, trois éléments fondamentaux dans la prévention des engelures.

Autres aliments recommandés : les produits riches en fer. On consommera donc, par exemple, des épinards et on boira du vin rouge ordinaire à raison d'un grand verre à chaque repas.

Enfin, ne pas négliger les céréales et les fruits. Pour mémoire, une recette de petit déjeuner type avant de s'exposer au froid :

— café avec tartines beurrées,
— flocons de maïs avec lait et sucre,
— un citron pressé dans un grand verre d'eau.

3. Formules

a) Crème pour engelures

Vaccinium myrtyllus TM + Symphytum officinalis TM ââ qsp ..... 50 cc
Eucalyptus HE ..... 1,5 g
Huile de foie de Flétan : qsp ..... 300 cc
En application sur les lésions, 2 à 3 fois par jour, avec un coton.

b) Crèmes de protection de la peau contre le froid

Elles doivent toujours avoir un substratum huileux. Les Esquimaux utilisent, depuis les temps immémoriaux, l'huile de phoque qu'ils s'appliquent sur tout le corps. Personnellement, je ne recommande pas cette méthode, car cette huile est difficile à trouver sous nos climats, et l'odeur en est désagréable. Certaines armées en campagne utilisaient l'huile de char dans un but similaire.

Autres possibilités :
— Beurre laitier à appliquer sur les oreilles et le nez.

Crataegus TM ..... 50 ml
Brassica TM ..... 100 ml

Citron HE ..... 1 g
Beurre de Cacao : qsp ..... 400 cc
En application sur les oreilles, le nez et surtout les lèvres. A renouveler toutes les 3 heures.

La nuit, on pourra garder la crème suivante sur tout le visage :
Carbonate de Calcium marin ..... 1 g
Gluconate de Fer ..... 0,5 g
Extrait de Placenta ..... 1 g
Camomille HE ..... 0,3 g
Huile de pépin de Raisin : qsp ..... 300 cc

Glands et feuilles de chêne.

MYCOSES DE LA PEAU

Si vous avez la malchance d'attraper ce qu'on nomme des « **champignons** » — et vous êtes nombreux dans ce cas — ne vous attendez pas à voir votre corps se couvrir de succulents bolets et autres girolles. Non, ces parasites végétaux sont des organismes microscopiques qui, à l'instar de leurs grands cousins, possèdent une particulière appétence pour l'humidité. Ils s'épanouissent donc de préférence là où la transpiration se montre la plus forte. Leur prédilection s'affirme pour les pieds et les chauds replis tels que aisselles, aine ou pli fessier.

Invisibles à l'œil nu, ces organismes créent une lésion rapidement décelable. Tout d'abord, insidieusement, une légère démangeaison s'installe ; rien de bien alarmant. La gêne s'accentue cependant avec un besoin de se gratter qui devient impérieux en toutes circonstances. A la démangeaison s'ajoute une fort irritante sensation de brûlure. A ce stade, une tache croûteuse ne tarde pas à apparaître sur fond rouge vernissé. L'inévitable grattage et la macération multiplient les risques d'infection. Bientôt, la douleur se fait cuisante et la lésion dégage une odeur écœurante.

Avant d'en arriver à ces extrémités, il est sage de consulter son médecin. En établissant un diagnostic précis, il pourra découvrir une localisation méconnue, intestinale ou vaginale (comme c'est souvent le cas pour les femmes). Encore une preuve de la sournoiserie caractéristique des parasites, même végétaux.

1. Des causes multiples

Les spores de ces infimes champignons circulent un peu partout. Il ne saurait être question de n'en jamais rencontrer. Mais ils ne peuvent se développer que sur un terrain favorable, sur une peau prête à les accueillir.

Paradoxalement, la médecine se rend souvent responsable de la prolifération mycosique par le recours aux innombrables médicaments chimiques. Ainsi, la prise prolongée d'**antibiotiques** détruit la flore normale de la peau, désormais sans défense contre l'invasion des spores.

La femme prenant la pilule est fréquemment sujette à des mycoses irréductibles. Les **hormones** que contiennent les contraceptifs oraux favorisent leur extension et décuplent leur résistance. Les traitements répétés restent sans effets et le thérapeute se voit parfois contraint de prescrire un autre moyen de contraception. La surcharge hormonale peut aussi être naturelle comme dans le cas de la grossesse où se produit le même phénomène. Les spécialités **anti-inflammatoires,** elles, rendent l'organisme plus réceptif aux agents infectieux en réduisant sensiblement ses facultés de défense naturelle.

En matière de mycose, comme dans bien des domaines, on ne saurait oublier une règle d'or : **une maladie peut en cacher une autre.** En effet, une mycose annonce parfois une affection sous-jacente, plus grave et généralisée telle que le diabète, un dysfonctionnement thyroïdien, les leucémies, etc. Ne vous étonnez donc pas d'avoir à subir des examens complémentaires lorsque vous consultez pour une simple mycose.

Rassurez-vous, dans la majorité des cas, la mycose est décelée à ses débuts et sans gravité. Cependant, même bien traitée, les récidives sont monnaie courante et concernent près de 80 % des sujets.

Une question de mode de vie : la raison de cette ténacité tient à ce que la prolifération mycosique dépend du terrain sur lequel se déposent les spores et du mode de vie des personnes contaminées. Pour certains, il s'agit d'une véritable maladie professionnelle. D'une façon générale, l'humidité en est la cause. Quels lavandière, plongeur de restaurant ou garçon de piscine n'en a pas souffert ? « *Maladie de la propreté* », dit-on. Ce n'est pas tout à fait faux. N'hésitons pas à affirmer que l'emploi de savons beaucoup trop décapants prépare l'épiderme en annihilant ses capacités de lutte. Qui, après un travail très salissant, se lave régulièrement les mains avec une lessive ou un

détergent dilué, peut s'attendre à voir apparaître des plaques mycosiques au niveau des doigts ou de la paume.

Quand les ongles sont atteints, il devient particulièrement difficile de s'en défaire. Les agents antifongiques pénètrent mal dans la kératine de l'ongle qui se piquette, se dédouble, rogné et jauni.

La **transpiration** excessive n'arrange rien. Soit le climat s'y prête par une chaleur lourde et saturée d'humidité ; soit la constitution de l'individu s'associe à la mauvaise aération de vêtements de qualité médiocre. Le port de gants ou de chaussures en caoutchouc, de sous-vêtements en tissus synthétiques entretient une macération permanente très dommageable.

Nos chers petits **nouveau-nés** ne sont pas épargnés. On voit de plus en plus souvent s'établir des mycoses au niveau du pli fessier et de l'aine des chérubins, tout simplement depuis que les couches jetables en matière synthétique ont remplacé les couches de coton lavables d'autrefois. D'utilisation certes moins pratique pour la maman, elles garantissaient néanmoins une meilleure santé à l'enfant grâce à leur puissant pouvoir absorbant.

Dire d'un **sportif** qu'il a un « pied d'athlète » n'est malheureusement pas lui faire compliment sur sa pédestre agilité. Car ce vocable désigne un cas typique de mycose provoquée par la transpiration. Elle se développe entre les orteils. Si les mycoses sont l'apanage des fervents de salles de sport, de piscines et autres hammams, c'est aussi parce que les spores se transmettent très facilement dans ce milieu humide. Il est donc recommandé d'y chausser des tongues afin de se prémunir contre la contamination.

Les soins de **manucure** ou de **pédicure** portent aussi une lourde part de responsabilité. Ils peuvent être à l'origine d'une infection entre l'ongle et la peau. Une irritation chronique l'annonce. Un mince liséré se forme et s'aggrandit à la limite interne de l'ongle et décolle ce dernier dans un deuxième temps. Plus fréquent qu'on le croit, ce type d'atteinte est pourtant bien facile à éviter. Un dix-neuvième siècle d'hygiénisme devrait nous avoir appris qu'il suffit de faire bouillir les instruments afin qu'ils ne transmettent pas les spores

d'une personne à l'autre. L'utilisation de l'alcool pour la désinfection est certes indispensable mais nettement insuffisante pour ces parasites.

En apparence plus innocente, la fréquentation de la gent animale n'est pas sans risque. Ce ravissant petit chaton dont vous caressez à plaisir le poil soyeux peut vous contaminer. La fourrure des animaux domestiques, mêmes sains et bien soignés forment un idéal réservoir à champignons. Là encore les mains en pâtissent. Ainsi, il ne faut pas hésiter à faire subir à vos fidèles compagnons de réguliers déparasitages externes.

2. Le traitement

Pour déterminer un traitement efficace des mycoses, le phytothérapeute fait un prélèvement au niveau de la lésion. Il effectue ensuite un aromatogramme qui lui permet de définir le champignon incriminé. Le plus souvent il s'apparente à la famille des Candidas ou des Dermatophytes. Les spores de ces derniers affectionnent tout particulièrement le pelage des animaux domestiques. L'aromatogramme sert aussi à la recherche des **essences de plantes** les plus actives sur le germe isolé.

L'expérience montre la constante efficacité des huiles essentielles qui composent le traitement. Pour donner leur pleine efficience, ces essences seront à la fois ingérées et appliquées localement. Parmi les plus actives citons la **Cannelle,** la **Sarriette,** le **Thym** et l'**Origan.** Accessoirement, les végétaux isolés que sont les algues jouent aussi un rôle bénéfique.

Mais le traitement phytothérapique ne saurait se suffir à lui-même. On ne manquera pas d'y adjoindre des mesures d'hygiène adaptées. La nécessité s'impose de faire bouillir le linge en contact avec la lésion, sinon la récidive est proche.

3. Formules

a) Crème fongicide

Sarriette + Thym + Origan + Cannelle : HE ââ 2 g + Vaseline : qsp 400 cc.

Déposez une noisette de cette crème sur la plaque mycosique, et répandez-la en massant délicatement à l'aide d'un coton. Répétez l'opération 3 fois par jour. N'omettez surtout pas de poursuivre le traitement durant une semaine après la disparition apparente de la lésion.

b) Lotion pour atteinte des ongles de la main

Laminaria TM ..... 20 %
Essence de Cannelle ..... 2 g
Alcool à 90° : qsp ..... 200 cc

Afin de faciliter la pénétration du principe actif de cette lotion, prenez soin de vous laver les mains à l'eau chaude avec du savon de Marseille, assez longtemps pour ramollir l'ongle. Versez ensuite une cuillerée à café du mélange dans un récipient d'eau tiède. Faites alors tremper le ou les doigts infectés pendant 1/4 d'heure, plusieurs fois par jour.

c) Poudre pour les atteintes aux pieds

Saupoudrez les pieds le matin avec de l'argile blanche, après vous être frictionné avec la lotion que voici :

Cannelle HE + Origan HE : ââ ..... 1 g
Alcool à 90° : qsp ..... 300 cc

A conserver toute la journée. Cette formule peut être utilisée pour les mains chez les personnes dont l'activité nécessite le port continu de gants en caoutchouc.

PAUPIÈRES (irritation des)

1. Les causes

L'inflammation des paupières accompagne fréquemment (mais pas toujours) les affections oculaires. Il est donc nécessaire, lorsqu'elles sont intenses, chroniques ou récidivantes, d'envisager un examen ophtalmologique assez poussé, à la recherche d'une cause sous-jacente : glaucome, iridocyclite, etc., nécessitant des traitements autres que phytothérapique.

Mais, heureusement, bien souvent l'irritation palpébrale est secondaire à des phénomènes physiques simples et courants ; parmi les plus rencontrés, signalons :

— l'utilisation mal adaptée des verres de contact ;
— la pollution atmosphérique ;
— les cils ou corps étrangers dans l'œil ;
— l'exposition solaire ; là, la symptomatologie est caractéristique : rougeur de l'œil et de la face interne de la paupière, larmoiements dus à la sensation de brûlure, vision floue.

Le traitement passe toujours par quelques règles d'hygiène adaptées à la cause.

a) Les lentilles cornéennes

Elles jouissent d'une diffusion de plus en plus étendue au sein de la population : agrément esthétique, abandon des lunettes disgracieuses et encombrantes... Bref, elles transforment l'apparence extérieure du sujet et redonnent au regard l'éclat et la dimension autrefois ternis par l'épaisseur de ces « fonds de bouteille » correcteurs.

Mais leur utilisation est régie par des règles strictes qu'il ne faut pas enfreindre : accoutumance très progressive, durée du port journalier n'excédant pas huit heures, désinfection régulière des lentilles.

Si on est négligent, les ennuis ne tardent pas et on se retrouve devant ces patients au regard rouge et clignotant, passant la journée à se mettre des gouttes dans les yeux.

b) Les agents atmosphériques

Ils jouent un rôle favorisant, certains types de chauffage (par le sol, air pulsé) ou, à l'inverse, le conditionnement d'air, par la sécheresse qu'ils engendrent.

Leurs effets néfastes seront combattus par la pose d'humidificateurs (saturateurs d'eau, voire simple casserole d'eau mélangée à des feuilles d'Eucalyptus, posée sur le chauffage central).

c) Les agents chimiques

Il nous faut citer ici cette plante médicinale, utilisée autrefois comme antiparasitaire externe, grande dispensatrice de cancers du poumon : Nicotiana tabacum.

Campagnes antitabac, restriction de l'intoxication tabagique dans les lieux publics... sont des mesures favorables qui sont plus du domaine de grands organismes d'hygiène que du simple médecin consultant.

Enfin, parfois en retournant délicatement la paupière, on a la surprise de découvrir un corps étranger : cil, moucheron, poussière, qu'il suffit d'éliminer.

2. Le traitement

Pour tout ce qui touche à la paupière et à l'œil, le phytothérapeute évite les tropiques irritants ; ces organes fragiles ne s'accommodent pas des essences, teintures et autres solutions alcoolisées. Par contre, les infusions locales sont bien adaptées. Deux plantes sont à

l'honneur : le **Bleuet** *(Centaurea cyanus)* aussi dénommé du nom évocateur de « casse-lunettes ».

Petite fleur bleue très répandue, j'ai remarqué qu'elle peut être confondue à la cueillette avec des congénères qui ont d'autres fonctions, parfois anodines, parfois toxiques.

Ce vieil agriculteur venu me consulter, ne cessait de me vanter les vertus du bleuet pour ses problèmes de flatulences intestinales ; il me fallut patiemment lui expliquer que les petites fleurs bleues qu'il cueillait dans les bois aux alentours de sa demeure, étaient en fait... de la chicorée sauvage !

On utilise ses fleurs en infusion locale (1 cuillerée à soupe par bol). Pour ceux que la préparation des tisanes rebute, il existe une spécialité naturelle très répandue : **l'eau de bleuet,** qui jouit des mêmes propriétés.

Le Plantain *(Plantago major) :* ce simple peut être considéré comme le « passe-partout » du bobo cutané, il a le mérite d'être aussi répandu que le chiendent et facilement reconnaissable par l'observateur. Ses feuilles étant anti-inflammatoires, elles sont utilisées en infusion à 10 %.

D'autres végétaux sont aussi adaptés localement, avec des résultats plus ou moins heureux souvent consacrés par la médecine populaire :

L'Euphraise *(Euphrasia officinalis)* : à l'action bien floue.

Le Mélilot *(Melilotus officinalis)* : anti-inflammatoire, fluidifiant sanguin et tonique veineux.

Le Fenouil *(Anethum foeniculum)* : digestif et carminatif par voie générale.

La Carotte *(Daucus carota)* : qui aide à une résolution rapide par ses propriétés cicatrisantes.

Quelques mots pour finir sur des problèmes touchant aux annexes des paupières : *Les glandes* dites de Meibomius, situées entre les deux faces des paupières, peuvent s'oblitérer et s'infecter, formant ainsi des petites boules douloureuses bien visibles : les **Chalazions.** Le traitement antibiotique est souvent nécessaire, parfois même l'inci-

sion chirurgicale. S'ils ont tendance à récidiver, un traitement local végétal peut être entrepris.

Quant à **l'orgelet,** appelé aussi dans le langage populaire « compère Loriot », il touche le follicule pileux ciliaire. Souvent dû à un staphylocoque doré, il est là aussi préférable de le traiter chimiquement, le végétal ne jouant qu'un rôle d'appoint préventif.

Grande consoude.

PEAUX SÈCHES

Le fait d'avoir une peau sèche met à l'abri, dans une certaine mesure, des désagréments si fréquents comme l'acné ou la séborrhée du cuir chevelu qui favorisent la chute des cheveux.

Il est indéniable, cependant, que le fonctionnement adéquat des glandes sudoripares assure à la peau une protection efficace contre les agents extérieurs physiques : rayons solaires, agressions thermiques particulièrement. **Une peau sèche est toujours une peau fragile** prédestinée au vieillissement accéléré et aux rides précoces.

Le contact de cette qualité de peau avec le froid, le vent, les intempéries à la mauvaise saison, facilite des démangeaisons, les sensations de tension, les gerçures et le craquellement des lèvres.

A l'inverse, plus sensible aux rayons solaires, l'été, les coups de soleil et brûlures seront plus fréquents que sur une peau saine.

1. Hygiène

De cette sensibilité si particulière, découlent des mesures d'hygiène renforcées relatives à une protection efficace dont nous avons déjà parlé dans « *Soleil et peau* » et « *La peau et le froid* ». Insistons cependant sur la nécessité de minimiser les traumatismes mécaniques :

Le **brossage des cheveux** doit s'effectuer avec une brosse douce, sans appuyer, afin d'éviter les formations de pellicules.

Quant au **rasage,** chez l'homme, il peut entraîner une irritation chronique ; la préférence ira donc au rasoir électrique, moins brutal.

Le **lavage quotidien** se fera avec un savon surgras aux huiles végétales, au pH neutre.

Avant que le traitement fasse effet, les **pulvérisations** des parties du corps exposées (visage et mains) avec de l'eau minérale diffusée par brumisateur permettront de pallier l'insuffisance sudorale.

L'**élastothérapie** passive est recommandée pour son action stimulante sur la sécrétion des glandes sudoripares ; le contact de la peau avec de fins masques de caoutchouc entretient une bonne trophicité et une hydratation adéquate, prévient les rides.

Le végétal le plus actif pour lutter contre la sécheresse des téguments est certainement cette belle fleur qu'est l'**Œillet** *(Dianthus caryophyllus)* que l'on peut utiliser en infusion locale de fleurs ou en sirop.

Infusion : 2 cuillerées à soupe de fleurs d'Œillet séchées pour la valeur d'un bol d'eau bouillante. Laisser macérer 1 heure. En application sur le visage et les mains le soir ; garder 15 minutes ; rincer à l'eau tiède.

Sirop : mélanger à part égale, 200 g de fleurs avec 200 g d'eau que l'on fera bouillir 2 à 3 minutes en couvrant ; puis rajouter 200 g de sucre après avoir éteint le feu. Bien remuer. Laisser refroidir ; passer. Ce sirop, à conserver au réfrigérateur, est à consommer à raison de 1 à 3 cuillerées à soupe par jour.

2. Formules

Les crèmes pour peaux sèches présentent des caractéristiques communes : présenter un pH neutre, avoir un excipient gras dans le but de protection et des qualités hydratantes et sudorifiques. Les substances trop alcoolisées sont à éviter.

a) Crème n° 1

Dianthus caryophyllus (Œillet) TM ..... 15 %
Phragmites communis (Roseau) TM ..... 5 %
Essence de Rose : qsp parfumer
Huile de Sésame : qsp ..... 300 cc

En application locale, 3 fois par jour. Dans cette formule, le Roseau (dit « à balai ») renforce l'action sudorifique de l'Œillet, et convient ainsi à toutes les peaux sèches.

b) Crème n° 2

Dianthus caryophyllus (Œillet) TM	10 %
Daucus carota (Carotte) TM	20 %
Extrait de Placenta	2 g
Essence d'Anis	0,5 g
Huile de pépin de Raisin : qsp	300 cc

Cette formule est destinée aux peaux dont la sécheresse s'est accentuée avec le vieillissement. Les extraits placentaires et la Carotte revitalisent en effet ces peaux peu fonctionnelles.

c) Crème n° 3

Quand la peau sèche s'accompagne souvent de manifestations cutanées, comme les dartres, on peut ajouter à la formule, de la Douce-amère et de la Pensée sauvage :

Solanum dulcamara (Douce-amère) TM	15 ml
Viola tricolor (Pensée sauvage) TM	10 ml
Dianthus caryophyllus (Œillet) TM	10 ml
Huile de pépin de Raisin : qsp	300 cc

Clématite.

PEAU ET SOLEIL

1. Les dangers du soleil

Dès le début des beaux jours, l'exposition solaire devient synonyme de vacances, de bains de mer, de détente.

La première rencontre entre la peau, souvent fragilisée par l'hiver, et le soleil est cependant problématique dans la majorité des cas et les accidents sont fréquents, liés souvent à une exposition inconsidérée. De même qu'il est nécessaire de connaître les plantes pour apprécier leurs vertus curatives, de même ainsi, le soleil, si bénéfique lorsqu'on s'y expose sans excès, peut devenir la cause de redoutables méfaits.

Attachons-nous donc tout d'abord au cas le plus fréquent : celui du touriste imprudent qui, dès son arrivée sur la plage de ses rêves, tient à profiter au maximum des joies de ses vacances, et ce, sans restriction aucune dès le premier jour.

Allongé sur le sable, il lézarde une heure ou deux, puis déploie une intense activité physique en jouant au ballon, en nageant ou en pratiquant un sport nautique : planche à voile, dériveur, surf. Au terme de ces quelques heures bien remplies, il gardera de cette journée un souvenir « cuisant ». Une fois de plus, est ici en cause la totale désaccoutumance de ce type de vie et d'activités. Qui de nous, en voyage dans un pays chaud, n'a remarqué, parfois avec surprise, l'extraordinaire dispositif de « sécurité » que déploient les habitants de ces régions pour se protéger du soleil ?

La traditionnelle couverture de laine des bédouins ou des berbères marocains, par exemple, si elle nous semble être un simple « fait de folklore », n'en a pas moins, une fonction réelle de garantie contre les agressions solaires.

De même, l'éclatante blancheur des villages grecs sur la mer Égée, trop souvent et trop simplement interprétée par les étrangers comme un éventuel « plaisir de la pureté » ou un sens esthétique sans

défauts, si justifiée par les hautes facultés de réfléchissement du blanc, qui assurent ainsi aux habitants de ces régions, la plus grande fraîcheur possible pour les heures chaudes de la journée.

Revenons cependant au simple cas de l'estivant « cuit de soleil » à l'issue d'une première journée de vacances !

Le soir venu, la peau du visage, de la poitrine et du dos est brûlante, irritée de démangeaisons et le contact de tout tissu (pyjamas, draps) est intolérable.

Si l'exposition solaire a été vraiment trop importante, un dérèglement neuro-végétatif apparaît, avec **déshydratation, soif intense, maux de tête...** Nouveaux symptômes qui expliquent la rigueur avec laquelle les nomades, par exemple, veillent à la constante réhydratation des enfants, au besoin, en les plongeant dans un baquet d'eau tiède !

Enfin, l'impression d'avoir les jambes cotonneuses et la fièvre compléteront ce tableau classique du coup de chaleur avec insolation.

Le médecin appelé le plus souvent dans le courant de la nuit, en urgence, prescrira un repos de deux jours en position semi-allongée, une diète hydrique abondante (bouillon de légumes, jus de fruits...) et la prise d'anti-inflammatoires de type aspirine.

Premier rempart de la lutte de l'organisme contre les rayons solaires et la chaleur, la peau se défend par deux mécanismes essentiels :

1) L'un est un mécanisme à court terme : **l'hypersécrétion des glandes sudorales** diminuant considérablement la température locale du revêtement cutané par l'apport de sueur. Cette dernière étant essentiellement composée d'eau et de chlorure de sodium, il s'ensuit une déperdition qu'il convient de compenser par l'absorption d'**eau salée.** Un rapport hydrosalin adéquat de l'eau de boisson (en moyenne une cuillère à café de sel de cuisine par litre d'eau) permet de « tenir » au mieux, dans les conditions de chaleur et de travail les plus éprouvantes.

Mais ce mécanisme peut ne pas suffire, soit que la température extérieure devienne trop élevée, soit que l'effort physique devienne trop intense.

La thermorégulation se révèle alors défectueuse, les accidents vont de la simple insolation, que nous avons vue, au collapsus parfois mortel, nécessitant le transfert en milieu hospitalier d'urgence et une réanimation intensive par voie intraveineuse.

Les enfants en bas âge jusqu'à un an sont particulièrement exposés : comparativement à l'adulte, leur surface cutanée totale est considérable en regard du poids et du volume hydrique contenu dans le sang, la lymphe et les liquides interstitiels. Il s'ensuit une déperdition liquidienne, plus difficilement compensable lors de l'exposition à des températures élevées.

Chaque année, hélas ! voit son lot d'accidents mortels dus à des parents négligents : leur bébé est resté trop longtemps sur la plage ou exposé aux rayons solaires passant à travers la lunette arrière de la voiture pendant de longues heures. Pour empêcher cela, la prudence s'impose donc par quelques mesures simples :

— L'exposition solaire et thermique est à limiter d'autant plus que les enfants sont plus jeunes.

— La ration hydrique est à augmenter (davantage de biberons et de jus de fruits).

— Il faut surveiller l'aération des moyens de transport. Dans certaines voitures, une mauvaise aération à l'arrière entraîne un phénomène de serre mal perçu par les passagers à l'avant.

— Il faut aussi couvrir l'enfant de vêtements légers en coton.

— Enfin, ne pas hésiter à prendre la température rectale régulièrement.

2) L'autre mécanisme de protection contre les rayons solaires se fait à plus longue échéance et est constitué par le **bronzage** : accumulation de pigments mélaniques dans les couches les plus superficielles de la peau, le risque de brûlures s'en trouvera alors amoindri.

La **mélanine** est synthétisée et déposée en grande quantité par des cellules migrantes : les mélanocytes.

Mais cette défense peut faire défaut pour des raisons génétiques, c'est le cas de l'albinisme, caractérisé par l'impossibilité totale pour l'organisme de synthétiser les pigments. Le bronzage est alors impossible.

En dehors de ce cas extrême, beaucoup de personnes possèdent une qualité de peau sensible au soleil, pauvre en mélanine mobilisable. On retrouve ce problème chez les personnes rousses. A cet effet, la protection artificielle se doit donc d'être renforcée.

Quant aux **brûlures,** elles sont surtout la conséquence des rayons infrarouges. Elles peuvent être du premier degré : la peau est écarlate et cuisante sur les parties du corps exposées ; elles guérissent spontanément après un ou deux jours.

Les brûlures, type deuxième degré, ont un aspect bien différent : sur un fond de rougeur diffuse, apparaissent des ampoules douloureuses emplies de sérosité. Soit, elles sèchent sans problème, soit elles crèvent, laissant alors la porte ouverte à l'infection locale.

La guérison est assez longue spontanément et se fait souvent d'une manière cicatricielle, cela dépend des peaux.

Par contre, pratiquement de manière constante, des troubles locaux de la pigmentation demeurent : association de plaques claires irrégulières tachetées de points mélaniques marrons, ressemblant aux « taches de rousseur ».

2. L'allergie au soleil

Au retour des vacances, de nombreux médecins sont consultés par des patients qui leur présentent des plaques rouges couvrant une partie du corps : là, les jambes, ailleurs, le tronc, parfois, le visage. Quand ces médecins s'enquièrent des circonstances de survenue de cette éruption, ils entendent dire : « *Docteur, je suis allergique au soleil.* » Doit-on considérer ce problème comme un mythe ?

En fait, on sait que la température influence les allergies ; c'est ainsi que le contact avec un froid intense favorise des **œdèmes de**

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019 à customer533463 Sergiu

Quincke chez les personnes prédisposées : gonflement du visage et du cou, rougeur survenant brutalement de pronostic parfois très grave (quand la glotte est atteinte, la respiration ne se fait plus et l'asphyxie est possible).

Le rôle du soleil, lui, est plus incertain et les incidents rapportés sont souvent inhérents aux différences de mode de vie : changement d'alimentation (coquillages, crustacés), contact avec une faune et flore différentes du reste de l'année (algues diverses dans les eaux de lac et de mer, moustiques et autres insectes proliférant à la saison chaude) dont le contact ou les piqûres parfois méconnues, favorisent des réactions de la peau secondairement rapportées à une allergie.

De nombreuses substances et, en particulier, des médicaments ingérés même à faible dose, entraînent ce qu'on appelle une « **photosensibilisation** » : le visage et les autres parties du corps exposées prennent une teinte rouge vif uniforme et ce, même si l'intensité du rayonnement reçue est minime.

La liste des substances photosensibilisatrices est énorme. Parmi elles, de nombreux antibiotiques et certains neuroleptiques. La guérison se fait sans séquelle après suppression de la substance incriminée ou de l'exposition.

Nous n'avons envisagé jusqu'à présent que les problèmes aigus, or il faut savoir que l'exposition solaire au long cours, même bien supportée, favorise des remaniements de la peau dans le sens d'un **vieillissement prématuré avec assèchement, perte d'élasticité et rides précoces.**

L'éclosion de certains types de **cancer** est statistiquement souvent observée chez les sujets dont l'activité professionnelle habituelle et ce, durant de nombreuses années, les met en contact avec un environnement très ensoleillé : c'est le cas des marins ou des jardiniers.

3. La protection

De tout cela découle la **nécessité d'une protection.** Comment s'effectue-t-elle ?

D'abord, par les **vêtements** qui protégeront les parties les plus sensibles à l'exposition solaire : surtout la tête, le cou et les épaules.

Une mention particulière doit être faite pour les oreilles dont les brûlures peuvent entraîner une infection des cartilages du pavillon à la guérison difficile et séquellaire. Les vêtements seront choisis de préférence de couleur claire, les couleurs sombres absorbent l'énergie lumineuse et tendent donc à augmenter la température ambiante cutanée.

Le rôle d'une substance photoprotectrice se juge sur le pouvoir d'absorption des rayons infrarouges générateurs des brûlures.

Paradoxalement, on fait appel comme dans la lutte contre le froid, à des produits huileux. Trois huiles sont choisies pour leur efficacité :

— **L'huile d'avocat** qui convient aux peaux sèches et fragiles.

— **L'huile de sésame** convenant à toutes les peaux.

— **L'huile d'olive** pour des expositions solaires très importantes (en haute montagne, par exemple), l'application se fera d'une manière homogène sur les parties exposées ; il sera nécessaire de la répéter toutes les trois heures.

En fonction du problème à résoudre, on pourra incorporer à ces huiles de nombreuses substances végétales, sous forme de teinture ou d'essence, en particulier, ainsi qu'on peut le voir dans les formules suivantes :

4. Formules de produits solaires

a) Formule pour peaux sensibles

Citrus bergamia (Bergamote) TM : 5 % + Daucus carota (Carotte) TM : 10 % + huile d'Avocat : 85 %.

Cette crème convient aux peaux fragiles, brunissant mal. La **bergamote,** par son action photosensibilisatrice, permet, à faible dose, de favoriser le bronzage. La **carotte,** à action provitaminique A, exerce une action nutritive.

b) Crème solaire insecticide

Citronnelle (HE) : 1 g + huile d'Avocat : qsp 300 cc.

La **citronnelle** et, en particulier, son huile essentielle, est douée de la curieuse propriété d'éloigner les insectes, et surtout les moustiques. A utiliser pour les pique-niques au soleil...

c) Crème pour les coups de soleil

Gaultheria procumbens (Gaultherie ; poudre de feuilles) : 20 g + Thym (HE) : 0,8 g + Menthe (HE) : 0,8 g + Myristica flagrans (Muscadier, TM) : 50 ml + huile de Sésame : qsp 500 cc.

A la fois anti-inflammatoire, cicatrisante et analgésique, elle permet la récupération d'une peau normale après brûlures solaires, même au 2e degré.

d) Crème hydratante

Le soir venu, avant le coucher, on pourra mettre cette crème hydratante, riche en plantes vitaminées, afin d'éviter le dessèchement de la peau au long cours :

Argousier (Hippophae rhamnoides, TM) : 25 ml + Avena sativa (Avoine, TM) : 25 ml + liquide amniotique stabilisé : 2 g + huile d'Amande douce : qsp 500 ml.

5. Conclusion

L'usage de ces produits ne doit cependant, en aucun cas, exclure une attitude simplement préventive qui permette à l'organisme de s'adapter avec un maximum d'efficacité à un ensoleillement souvent subit et bref.

« *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point* », disait Pascal. Habituons-nous à substituer à cet aphorisme la formule : « *Le corps a ses raisons que la raison se doit de connaître.* »

PEAU ET SPASMOPHILIE

1. Définition

On dit souvent que les personnes spasmophiles donnent l'impression de mieux connaître la médecine que les médecins eux-mêmes. Comme dans toute boutade, il faut en prendre et en laisser, mais la part de vérité tient certainement à la diversité des troubles et à la grande consommation médicale souvent observée chez ce type de patient.

La spasmophilie ne peut être décrite d'une manière simple et univoque, car ses facettes sont multiples et varient d'une personne à l'autre ; en fait, on peut déjà séparer, dans un but didactique, le terrain spasmophile des crises paroxystiques.

Le fond de la maladie toujours présent, est constitué surtout d'une fatigue permanente avec nervosisme, insomnie, sensations cotonneuses surtout matinales accompagnées de contractures musculaires fugaces et douloureuses mal systématisées.

Le plus souvent après un certain temps d'évolution, à l'occasion d'un stress, d'une activité professionnelle trop importante ou d'un choc affectif, surviennent des paroxysmes très angoissants pour celui qui les subit, nécessitant l'intervention de très nombreux spécialistes :

— Les épisodes d'oppression thoracique simulant une maladie coronarienne infirmée par l'intervention du cardiologue.

— Les sensations de « boule dans la gorge » et les « vertiges » faisant penser à une tumeur ou à une hémorragie de l'oreille interne nécessitant une consultation chez un médecin O.R.L.

— Le gastro-entérologue devant des alternances de constipation et de diarrhée infirmera le diagnostic de cancer du côlon et confirmera l'aspect bénin et spasmodique du trouble.

— Le rhumatologue, enfin, ne trouvera pas de lésions d'arthrose sous-jacentes à des contractures musculaires douloureuses.

En fait, c'est un examen spécifique (l'électromyogramme) qui permet de retrouver la cause du mal et de rassurer ces patients sur la non-gravité de leur état.

L'incroyable diversité des troubles s'explique dans cette maladie par une **atteinte du système nerveux végétatif,** système régularisant les fonctions vitales de l'ensemble de l'organisme : respiration, battements cardiaques, digestion, etc. Il est bien compréhensible que lorsque ce système fonctionne mal, tout se dérègle. Les recherches biologiques dans le sang retrouvent très souvent des perturbations ioniques et métalliques ; parmi les plus fréquentes : la baisse du calcium et du magnésium qui tendent à s'effondrer constamment après tout effort. Conjointement à ces fluctuations, le métabolisme du zinc, du cuivre et du potassium, pour ne citer que les principaux, est perturbé à des degrés divers.

C'est secondairement à ces troubles biologiques que l'on rapporte deux types de phénomènes :

— **Les crises de tétanie,** toujours spectaculaires avec chute, tremblements et contractures généralisées de tous les muscles de l'organisme.

— Et le problème qui nous intéresse plus particulièrement ici : **les troubles de la peau et des phanères.**

La peau du spasmophile est constamment sèche et fragile car mal hydratée ; elle présente fréquemment des sensations de brûlures ou de fourmillements sans cause externe ; au niveau des extrémités (mains et pieds) et de la face, il n'est pas rare de retrouver des variations locales de température avec alternance de chaud et froid sans rapport avec la situation climatique.

Les ongles, eux, sont souvent dédoublés et cassent facilement. N'arrivant pas à une longueur désirée chez la femme et ce, malgré les durcisseurs divers, ils laissent la place à des ongles artificiels qui constituent un pis-aller.

Quant à la chevelure, elle est rarement abondante et saine : 90 % des cas de cheveux clairsemés, cassants, à la pousse pauvre chez la femme, relèvent d'une spasmophilie latente souvent ignorée.

2. Traitements

Les traitements généraux sont toujours nécessaires ; ils associent, en médecine de terrain, une rééquilibration minérale intensive et la prescription d'antispasmodiques végétaux. La **Mélisse,** l'**Aubépine** et la **Valériane** sont ceux qui donnent les résultats les plus constants. On les trouve en infusion, en poudre de plante ou sous un conditionnement de spécialité.

A côté du traitement proprement dit, il est souvent impératif de revoir le mode de vie de ces patients et de conseiller :

Au niveau alimentaire :

— **Limitation des excitants** (café et thé) si souvent consommés afin de lutter contre la fatigue. Une tasse de café matin et midi constitue un maximum qu'il est bon de ne pas dépasser.

— **Une alimentation riche en calcium,** donc en produits laitiers (fromages, yogourts, etc.) qui ne risquent pas de nuire à un régime hypocalorique si on prend soin de les choisir à faible teneur en matière grasse.

— Afin de faciliter l'assimilation du calcium par l'organisme, le jus de **citron** est recommandé à raison d'un demi-citron pressé tous les matins dans un verre d'eau. Un effet similaire est retrouvé dans les produits alimentaires riches en **vitamine D naturelle** (œuf, beurre et foie de poissons).

— Enfin, certains fruits séchés (dattes, figues...) apporteront le supplément de **magnésium** dont cet organisme carencé a besoin.

Remèdes locaux :

La correction des troubles de la peau et des phanères demande un temps assez long (6 mois environ) ; afin de l'accélérer, on a recours aux remèdes locaux suivants :

— Pour la peau du visage et des mains, les crèmes aux oligo-éléments donnent de bons résultats. Elles doivent contenir du magnésium, du calcium, du manganèse, du fluor et du lithium pour combattre ces sensations superficielles pénibles dont sont atteints les spasmophiles.

— Les ongles cassants, dédoublés ou jaunis peuvent bénéficier de bains locaux quotidiens d'une infusion chaude de **Carragaheen** (1 cuillerée à soupe par bol) dans laquelle on rajoutera un peu de gélatine animale naturelle. Au début, 3 fois par jour, puis quand les ongles ont repris leur aspect antérieur, 1 bain 3 fois par semaine suffit à entretenir ces bons résultats.

Pour les cheveux : des infusions macérations de **dattes** permettent de leur redonner vitalité et souplesse. En moyenne, 3 à 4 dattes pour la valeur d'un bol d'eau bouillante ; éteindre le feu, laisser macérer 1 heure ; passer. En application sur le cuir chevelu. Garder 1 heure ou 2, rincer à l'eau chaude.

Une autre formule peut être gardée toute la journée : laisser macérer des **cendres d'algues** avec de l'eau bouillante pendant 1 heure (en moyenne 3 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau). Filtrer à travers un linge ou un papier filtre du commerce. Le liquide obtenu s'applique sur le cuir chevelu et le visage tous les matins.

Ce dernier protocole peut se sophistiquer grâce à l'aide d'un appareil d'ionisation facilitant la pénétration de la substance en profondeur.

On ne saurait clore ce chapitre sans toucher un mot de la sensibilité si particulière du spasmophile à son environnement. Victimes de ce qu'on a pu appeler une « maladie de civilisation », ces personnalités vulnérables bénéficient souvent, conjointement au traitement, de l'aide d'un psychothérapeute et de techniques de relaxation.

PEAU (vieillissement)

1. Une constatation

La peau accompagne l'organisme tout entier dans cette lente décadence physiologique que constitue le vieillissement.

Commençant à un âge variable, en général après 40 ans, ses premiers stigmates se révèlent d'abord sur les parties du corps les plus souvent exposées à la lumière : visage, cou, mains pour se généraliser ensuite avec l'âge. Les caractéristiques en sont les suivantes :

— **Perte de l'élasticité** due principalement au remaniement du tissu conjonctif touchant le collagène et l'élastine ; entraînant aussi les rides et à longue échéance cet aspect flétri et fin qui a fait comparer la peau des vieillards au papier de cigarette froissé.

— **Chute du tonus des muscles peauciers** favorisant l'affaissement du visage et la diminution de sa mobilité ; la mimique devient alors moins expressive et plus figée.

— **Sécheresse du revêtement.** Les glandes sudoripares, sous l'influence partielle de la baisse effective du taux sanguin d'hormones circulantes, effectuent moins bien leur fonction hydratante.

— **La coloration** enfin change pour devenir plus pâle. On remarque conjointement, et ce d'une manière variable suivant les individus, la formation de tâches pigmentaires brunes surtout sur le dos des mains et le visage.

La présence d'excroissances diverses de type : verrues séborrhéiques, points d'hyperkératose, taches hémorragiques, est plus fréquente que chez le sujet jeune.

2. Les causes du vieillissement

Les causes du vieillissement, en général, sont mal connues ; elles sont programmées vraisemblablement au niveau du code génétique

contenu dans les noyaux des cellules de l'organisme riches en acides nucléiques.

Cependant, quatre types de facteurs tendent à favoriser le vieillissement précoce de la peau :

1) Tout dysfonctionnement organique durable, qu'il soit dû à une maladie ou à une intoxication exogène au long cours. L'alcool, le tabac, certains traitements nécessaires mais, hélas ! toxiques comme les médicaments anticancéreux, peuvent entrer dans cette catégorie.

2) Les stress de la vie psychique secondaires à des conflits, des traumatismes affectifs, des responsabilités écrasantes...

3) Les alimentations peu carnées pauvres en acides aminés, vitamines et oligo-éléments, accompagnant souvent une sédentarité aggravante.

4) Enfin, les expositions solaires importantes pendant de nombreuses, années précipitent d'une manière constante le dessèchement et les rides avec un risque patent de cancérisation à terme.

3. Traitements préventifs et curatifs

Si les traitements dits « rajeunissants » relèvent de l'utopie au même titre que la « fontaine de jouvence », il est cependant possible de limiter les dégâts par une action palliative soit en relançant les métabolismes défaillants par la stimulation directe de certains organes, soit dans un but substitutif en apportant les substances que l'organisme synthétise mal.

Pour ce type d'action, les **extraits organiques** occupent une place privilégiée. On utilise principalement des organismes jeunes à fort potentiel vital : **embryons, œufs, placentas, semences** de différentes espèces animales qui présentent la particularité d'être riches en acides nucléiques. Ces molécules cellulaires constituent le véritable centre de commande du fonctionnement de la cellule ; avec l'âge, leur efficience se dégrade lentement, favorisant ainsi certaines maladies métaboliques comme le diabète et les surcharges sanguines en corps gras.

Parmi les principales substances utilisables en thérapeutique, citons :

— **Les extraits placentaires** qui présentent l'intérêt de pouvoir être actuellement lyophilisés donc injectables en intramusculaire pour une efficacité accrue.

— Les **dérivés embryonnaires de volaille ou de poisson** dont il existe de très nombreuses spécialités pharmaceutiques d'efficacité inégale.

— Les **œufs** et **laitances de poisson** rendent de bons services mais ils sont parfois difficiles à se procurer frais et certains sont toxiques.

Dans le règne végétal, il faut, suivant les cas, rechercher les simples doués de propriétés stimulantes régénératrices et aussi hormonales.

La **Prêle** abondante en silice qui, outre son action bienfaisante sur l'état général, atténue d'une façon spectaculaire la pâleur des téguments. Elle est à consommer d'une façon discontinue à raison d'une cuillerée à café de poudre sèche tous les matins à délayer dans un verre d'eau.

Le **Pollen** de fleurs : stimulant spécifique du métabolisme protidique. Quarante grammes un jour sur deux, à délayer dans de l'eau.

La **Sarriette** et surtout son essence qui, à faible dose, a une faculté revigorante indéniable telle que sa culture était autrefois bannie des couvents et autres lieux religieux !

Le **Fenugrec** doit à son action anabolisante, sa large diffusion en Afrique du Nord chez les femmes désireuses d'acquérir de l'embonpoint. En quantité modérée cependant, cet effet est minimisé au profit d'une action stimulante sur l'état général. On utilise la teinture ou la poudre de semence à raison de 1 cuillerée à café avant le repas de midi.

Le traitement local accompagne les médications par la bouche, et se doit de lutter contre le flétrissement de la peau par une action à la fois mécanique et biologique.

L'aide mécanique combat surtout la chute du tonus musculaire

et de l'élasticité par une mobilisation active et superficielle de la peau des parties du corps à traiter. Elle se fait soit en s'aidant de l'**élastothérapie** (plaques fines de caoutchouc extensible appliquées à même la peau et massées manuellement), soit par **ionisation électrique** qui relève du même principe en plus élaboré. Ces méthodes peuvent servir de support aux crèmes décrites ci-après qu'on applique alors directement sur la peau avant les séances.

4. Formules

Le traitement biologique assure surtout l'hydratation et la revitalisation de la peau.

a) Formule n° 1 : crème à l'ADN

ADN stabilisé ..... 3 g
Porphyra laciniata (poudre sèche) ..... 1 g
Juglans regia (Noyer) TM ..... 30 ml
Pin HE : qsp parfumer
Huile de Germe de soja : qsp ..... 300 cc

En applications tous les soirs, cette formule associe le noyer réhydratant, une algue conditionnant l'apport d'oligo-éléments et l'ADN, acide nucléique revitalisant. Quant à l'excipient, l'huile de germe de soja, il est particulièrement recommandé pour une crème du soir à action adoucissante.

b) Formule n° 2, au placenta et oligo-éléments

Extrait de placenta stabilisé ..... 2 g
Cimifuga racemosa TM ..... 50 ml
Gluconate de Cuivre ..... 1,5 mg
Gluconate de Manganèse ..... 1,5 mg
Oxyde de Zinc ..... 1,5 mg

Fluorure de Calcium ..... 1,5 mg
Carbonate de Magnésium ..... 3 mg
Collagène stabilisé ..... 3 g
Glycérine : qsp ..... 300 cc

Par ses propriétés, cette formule favorise la relance hormonale chez la femme, restructure le système collagène déficient. En application locale, 3 fois par semaine ; garder 1 heure, puis rincer à l'eau froide.

c) Formule n° 3 : crème à l'embryon de poulet

Extrait d'embryon de poulet stabilisé ..... 5 g
Romarin HE : qsp ..... 0,5 g
Porphyra perforata (poudre sèche) ..... 1 g
Labrafil : qsp ..... 400 cc

En application le soir avant le coucher. A l'embryon de poulet, cette variété d'algue Porphyra a été ajoutée dans un but d'apport vitaminique et de minéraux.

PSORIASIS

A un de mes confrères, dermatologue très âgé et auteur de nombreuses communications savantes, je m'étonnais : « *Pourquoi n'avez-vous jamais parlé du psoriasis ?* » ; il me répondit : « *Sachez, mon jeune ami, que cette maladie a bien mauvaise réputation ; elle a fait le malheur des malades et la fortune des charlatans.* »

En piochant dans de vieux grimoires des siècles précédents, vantant je ne sais quelles méthodes miracles, je ne pus m'empêcher de constater la véracité des dires de cet aîné sage et avisé.

Une encyclopédie ne suffirait pas à condenser la moitié des traitements proposés dans ce domaine qui vont du rituel magique, à l'huile de phoque, en passant par les bains, les nuits de pleine lune, dans une mare contenant des fleurs épanouies de nénuphar.

En fait, je me suis aperçu que dans ce domaine, les siècles de médecine végétale qui nous précèdent ne constituent pas une garantie d'efficacité, ni un héritage très valorisant pour le phytothérapeute actuel ; sur ce sujet, il est préférable de s'en tenir à des données récentes ou pragmatiques.

A l'origine, le mot psoriasis veut dire « partir en poussière » définissant ainsi, d'une façon significative, ces lésions rouges, vernies, couvertes de squames, siégeant électivement sur le cuir chevelu, les ongles, orteils, genoux ; en fait, là où existent des zones de frottement et de traumatismes.

Tout est irrationnel et mystérieux dans cette maladie à l'évolution capricieuse : tantôt une petite plaque sur le coude, isolée, demeurant là pendant des mois, ailleurs un aspect cyclique avec des recrudescences lors de certaines périodes de l'année ; ce qui a fait dire que « chaque psoriasique a sa saison ».

*

* *

1. Les causes

Pratiquement, **1 à 2 % de la population française en est atteinte,** c'est énorme. Quant à l'origine du trouble, elle demeure encore mal élucidée. Certes, on sait que nous avons affaire à une maladie inflammatoire, ainsi que le prouvent l'aspect des lésions et sa réactivité exceptionnelle à la cortisone en médecine majoritaire ; mais c'est aussi une maladie proliférative localisée, où la reproduction de la cellule cutanée s'effectue d'une façon anarchique. Sans entrer dans les détails, signalons toutefois qu'interviennent dans ce processus complexe des perturbations immunologiques et certaines substances situées à la pointe de la recherche médicale la plus actuelle : AMP cyclique, prostaglandines, enzymes, chalones, pour ne parler que des principales.

Éloignons-nous de ces considérations très théoriques et penchons-nous plutôt sur le cas d'un de ces patients souvent désemparé et handicapé social, couvert de plaques rouges du plus mauvais effet, laissant derrière lui une traînée poudreuse de débris cutanés. Il faut tout d'abord rassurer : le psoriasis, dans la majorité des cas, n'est pas une maladie grave ; certes elle peut toucher les articulations, créant ainsi des arthrites fugaces, mais les organes vitaux ne sont jamais atteints à la différence de certaines affections systémiques.

En bref, l'espérance de vie d'un psoriasique est semblable à celle d'un sujet normal.

Tout médecin qui prend le temps de parler avec ce patient n'a pu que constater deux faits globaux très importants dans la genèse et l'évolution de la maladie ; ils concernent, d'une part, une dimension psychologique particulière, et, d'autre part, une notion climatique. Ces deux éléments interviennent d'une façon pragmatique dans la conduite du traitement, nous allons le voir.

Bien souvent, la première plaque de psoriasis est apparue à la suite d'un **traumatisme affectif,** de la perte d'une personne chère, d'un surmenage... En bref, d'un stress. Pour telle patiente, c'est le veuvage précoce, pour ce jeune homme de 23 ans, l'affection s'est

déclarée après échec à un examen important pour le déroulement ultérieur de ses études.

Des recherches psychologiques entreprises ont permis de dégager un « profil mental » du porteur de ce type d'affection : d'un niveau intellectuel généralement supérieur à la moyenne de la population, le psoriasique se montre souvent plus sensible, plus réceptif à son environnement. Il répond en ce sens à la notion de « personnalité psychosomatique » où l'organisme réagit aux affects sous forme de maladie organique, équivalent de « pleurs inhibés » ou « d'autopunition ». Pour parler plus simplement, ce ne sont pas des personnes qui savent suffisamment crier, pleurer, être agressives, tristes ou gaies... Non, dans ce cas, l'angoisse est « métabolisée », les coups sont « amortis » en profondeur ; la dépression, le nervosisme, les grincements de dent, le chagrin sont invisibles et intériorisés.

Cela permet d'expliquer l'origine partielle de nombreuses affections aussi variées que l'hypertension artérielle, la colite spasmodique, l'asthme, etc. Chez le psoriasique, il existe conjointement une notion de terrain prédisposé, encore mal élucidée, déterminant la peau comme organe-cible et non pas les poumons, le cœur ou le système digestif. De cela découle la nécessité d'un traitement anxiolytique et sédatif toujours nécessaire.

Certains **oligo-éléments** ont une action favorable dans ce domaine. L'association **Manganèse Cobalt,** outre ses propriétés antispasmodiques, diminue le prurit si souvent observé. Le **Lithium,** métal thymorégulateur, est là donné à dose catalytique. A la différence du précédent, il est nécessaire de répéter les prises journalières pour une efficacité optimum.

La nature, fort heureusement, a été prolifique en la matière. Parmi les innombrables plantes sédatives : la **Valériane,** la **Passiflore** et l'**Aubépine,** constituent un trio qui m'a toujours donné de bonnes satisfactions. Je les prescris en association sous forme de teinture ou de gélules de poudre, ces dernières étant plus actives.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

2. Traitements

a) La climatologie

N'étant pourtant pas un inconditionnel des cures thermales, il me faut reconnaître cependant que les psoriasiques sont unanimes à dire : « *Les séjours à la mer me sont très profitables.* »

Quelle en est la cause ? Est-ce l'agrément des vacances, est-ce l'exposition solaire, le contact avec les oligo-éléments contenus dans l'eau et l'air marins, la présence d'algues ? Ou la conjonction de tous ces facteurs ? Nul n'a pu encore éclaircir ce mystère. A noter toutefois que les séjours à la montagne n'ont pas cet effet bénéfique. Des institutions thermales spécialisées existent d'ailleurs en Israël au bord de la mer Morte, région du globe où l'exposition solaire et la teneur saline sont maximales. Quoi qu'il en soit, rares sont les privilégiés qui ont la possibilité de vivre toute l'année au bord d'une mer sereine et ensoleillée ; mais la phycothérapie (1) peut être pratiquée même à la ville.

b) Les algues

Encore bien mal connues, et outre les propriétés spécifiques inhérentes à chacune d'elles suivant les espèces, elles ont la capacité d'emmagasiner des quantités énormes d'oligo-éléments qu'elles puisent dans la richesse du milieu marin ambiant (2).

Certains de ces composants (tels le magnésium, l'iode, le phosphore) demeurent relativement rares dans notre alimentation quotidienne.

Certaines sont relativement faciles à se procurer, comme les fucus et les laminaires. D'autres sont tout à fait inconnues des offici-

---

1. Phyco = algues. Phycothérapie : thérapeutique par les algues.
2. Voir l'ouvrage d'Alain Saury : *Les Algues, source de vie* (même collection, Éditions Dangles).

nes et des laboratoires, bien qu'utilisées depuis de nombreux lustres par les peuples côtiers de notre hexagone pour l'alimentation des humains et du bétail (Porphyra, Ulva lactuca...). Je les prescris aussi bien localement que par voie générale.

c) Les plantes

L'inflammation se doit d'être combattue par les nombreux simples dits « à salicylés ».

La **Reine-des-prés** *(Spiraea ulmaria)* a le mérite d'être très répandue sous nos latitudes. Jouissant d'une bonne efficacité, il est préférable de l'utiliser sous forme de poudre de plante entière, que l'on conditionne en gélules pour éviter sa saveur âcre. La teinture et l'infusion font surtout ressortir les effets diurétiques de l'Ulmaire.

La **Pensée sauvage** *(Viola tricolor)* a déjà été décrite dans l'acné. A côté de son action drainante et résolutive, elle est aussi anti-inflammatoire.

Le **Fraisier** *(Fragaria vesca)* dont la baie, la fraise, contient de fortes proportions d'acide salicylique (autrement dit de l'aspirine naturel) et possède un fort potentiel résolutif du fait de son tannin.

La **Griffe du diable** *(Harpagophytum procumbens)* : on doit utiliser la racine sous forme de poudre. Sa bonne efficacité thérapeutique est ternie cependant par son prix relativement élevé et les difficultés d'obtention de cette plante exotique.

d) La métallothérapie

Elle garde un intérêt dans ce cadre. On retiendra surtout le **Cuivre,** à utiliser en courtes périodes durant les poussées aiguës de la maladie ; et le **Cuivre-Or-Argent,** association élective des états anergiques, inflammatoires et infectieux, qui nécessite, pour une bonne efficience, une prescription au long cours.

e) Traitements locaux

Les traitements locaux doivent répondre à un impératif absolu : **NE PAS IRRITER.** Les solutions alcoolisées sont donc à rejeter. Les plantes sont prescrites sous forme d'infusions, de poudres diluées dans un excipient gras ; les teintures mères doivent être « coupées » au 1/10 maximum.

Si la métallothérapie locale a peu d'intérêt, à part l'oxyde de zinc, toutes les plantes et algues déjà citées sont efficaces localement et complètent heureusement le traitement général.

Les goudrons végétaux, aujourd'hui bien délaissés, méritent cependant un essai thérapeutique local devant une stabilisation difficile.

d) Conclusion

Pour conclure, que peut-on attendre d'un tel traitement ? Bien entendu, la notion de guérison peut sembler illusoire dans cette pathologie de cause inconnue, soumise à des influences psychologiques et environnementales difficilement maîtrisables par le thérapeute.

Certaines manifestations articulaires très évolutives, les poussées importantes, nécessitent souvent l'intervention d'un spécialiste dermatologiste ou rhumatologue et un traitement chimique. Mais, globalement et malgré ces restrictions, une phytothérapie bien conduite, et au long cours, apporte pratiquement une amélioration fréquente objectivée par :

— La régression et la **diminution des plaques** qui deviennent moins squameuses, moins enflammées.

— **L'amélioration du psychisme** du patient : anxiété en baisse, plus de recul et de sérénité à l'égard des stress de la vie quotidienne.

— **La raréfaction du nombre des poussées** observées au cours de l'année.

Les psychothérapies ne doivent pas être négligées. Adaptées à chaque cas particulier, elles sont choisies au détours de quelques entretiens qui visent à mettre en lumière les différents aspects de la personnalité et le secteur particulièrement conflictuel de la vie du sujet. Parmi les nombreux types proposés, on pourra choisir :

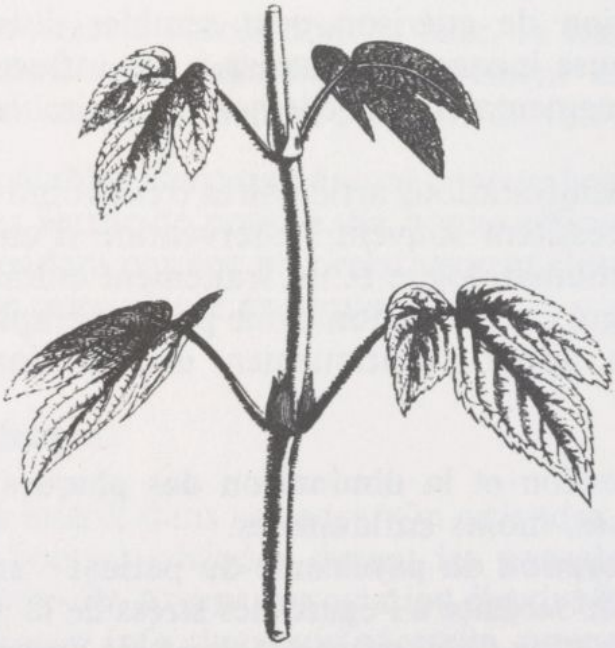
— Les **psychothérapies familiales** qui étudient les rapports parfois tendus entre les personnes d'une même cellule familiale.

— Les **méthodes cathartiques** tel le psychodrame où le patient est placé artificiellement, comme dans une pièce de théâtre, dans un contexte analogue à celui qu'il vit habituellement, et où il rejoue le propre rôle qu'il tient dans sa vie quotidienne.

— La **psychanalyse,** conceptualisation de conflits anciens développés durant la période de formation psychologique de l'enfance.

— Voire une **psychothérapie simple,** dite de « soutien » où le thérapeute adopte une écoute bienveillante, accompagnée de conseils pratiques.

Toutes ces méthodes ont le mérite de ne pas nuire lorsqu'elles sont pratiquées par du personnel expérimenté.



Houblon (stipule).

RASAGE (soins du)

Des Chaldéens aux philosophes grecs en passant par les Assyriens et les Hébreux, le port de la barbe a été de règle dans bien des civilisations. Longue, à deux pointes, impériale ou en fer à cheval, la mode module à plaisir sur le thème de la barbe. Parfois même, la loi s'en mêle, interdisant ou réglementant la pilosité faciale des serviteurs de l'État ; les Églises ne manquent pas d'en faire autant. Mais la barbe est aussi symbole de sagesse, de pouvoir et de virilité. « *Du côté de la barbe est la toute-puissance* », fait dire Molière à Arnolphe dans l'*École des femmes*. Et la légende d'affubler Charlemagne d'une barbe fleurie qu'il n'a jamais portée ! Déjà chez les Romains, les *tonstrinae* étaient le rendez-vous des oisifs, et longtemps les barbiers firent recette. Personnage central de la vie sociale masculine, c'est dans leurs échoppes que bien des confidences se transformèrent en secret de Polichinelle. Mais le rasage individuel est aujourd'hui la règle, et les barbiers durent fermer boutique.

Au fur et à mesure que la mode contemporaine a rallongé les cheveux, barbes et moustaches conquérantes ont laissé place aux mentons glabres. Espérons que cette nouvelle vogue n'aura pas les mêmes conséquences sur notre sagesse que le geste malheureux de Dalila sur la force de Samson.

Laissons de côté cet épineux problème et penchons-nous sur les troubles dermatologiques courants qu'entraîne l'utilisation quotidienne du rasoir.

1. Les méfaits du rasage

Nous ne parlerons pas des coupures dues à l'antique rasoir à main. Cet engin meurtrier demandait une dextérité et une concentration dont nous dispense la version mécanique à lame carénée ou les rasoirs électriques.

Si les coupures se font rares, l'**irritation**, elle, est très répandue. Chaque jour en contact avec le va-et-vient d'une lame d'acier tranchante, la peau est soumise à rude épreuve. Ce geste produit un « tannage » protecteur ; l'épaisseur de la couche superficielle de l'épiderme se **kératinise,** protégeant ainsi les couches sous-jacentes.

Malheureusement, cette réaction bénéfique n'est pas toujours obtenue. Certaines qualités de peau refusent obstinément de suivre ce processus. Fines et sensibles, elles kératinisent mal. C'est aussi le cas lorsque vous vous rasez une fois par semaine ou par mois.

L'action du rasoir sur l'acné est bien souvent néfaste. Ce trouble de fonctionnement des glandes sébacées siège principalement dans les régions pileuses du visage. Un rasage sans précaution l'aggrave sensiblement et multiplie les surinfections des papules qui tendent à s'enflammer et suintent bientôt.

On a vu que la peau durcit sous l'effet du rasage quotidien ; sous la couche kératinisée, les abcès séborrhéiques peuvent s'enkyster. La cicatrisation se fait alors en laissant des marques inesthétiques.

L'usage de rasoirs mal désinfectés ou électriques facilite l'éclosion d'une infection punctiforme, la **folliculite.** La peau démange et se couvre de douloureux points rouges. Le phénomène est très fréquent chez les femmes après le rasage des aisselles et des jambes.

Pallier ces inconvénients n'est pourtant qu'une simple question d'hygiène.

2. Un peu d'hygiène

Les conditions d'hygiène diffèrent d'un type de rasoir à l'autre. Comparons ici les avantages et les inconvénients de chacun.

Dans notre monde de vitesse, où chaque minute vaut son pesant d'or, le **rasoir électrique** est l'arme des gens pressés. D'un maniement aisé il vous épargne le sempiternel badigeonnage à la crème et point n'est besoin de se rincer. En général, si les couteaux sont en bon état, il est moins irritant pour la peau. Mais, dans la mesure où une désinfection efficace s'avère presque impossible, cette merveille de la tech-

nologie moderne devient un excellent transmetteur de germes. Il est néanmoins recommandé pour les peaux sensibles qui kératinisent difficilement. On y aura plus volontiers recours quand la barbe pousse lentement ou lorsque les convenances personnelles se satisfont de rasages espacés.

Le rasoir à lame simple ou double lui, peut et doit être désinfecté régulièrement. On n'hésitera pas à faire bouillir cinq minutes les modèles entièrement métalliques. Quels qu'ils soient, on les plongera un quart d'heure dans un verre d'alcool à 90 % additionné d'une dizaine de gouttes d'essence de cannelle.

L'époque n'est plus à l'inaltérable. On trouve donc dans le commerce des rasoirs jetables. Vendus en étuis hermétiques et désinfectés aux rayons gamma, ceux-ci vous dispensent d'entretien.

Plus traumatisant, on déconseillera le rasage manuel pour les peaux sensibles. En cas d'acné, il est en revanche plutôt recommandé à condition d'utiliser une mousse à raser aux propriétés hautement désinfectantes et antiscléreuses.

3. Formules

Le Stern de Balzac pensait que « *les idées d'un auteur qui s'est fait la barbe diffèrent de celles qu'il avait auparavant* ». Sans doute la toilette matinale clarifie l'esprit, mais la douleur l'entrave. Voici donc les formules de quelques mousses à raser qui s'adapteront à la nature de votre épiderme et vous garantiront un rasage en douceur et tonifiant.

a) Crème aux algues pour peaux normales

Faire bouillir 10 minutes, 25 g de Lichen d'Islande + 15 g de Fucus dans 1/4 de litre d'eau. On obtient ainsi une crème à consistance sirupeuse. Y ajouter 5 gouttes d'essence de Menthe.

Cette préparation peut se conserver deux jours au réfrigérateur. Elle convient à toutes les natures de peau.

b) Crème à raser pour peaux acnéiques avec gros kystes

Cette formule fait intervenir les propriétés respectivement astringentes et moussantes du Papayer et de la Saponaire :

Faire bouillir 5 minutes, 50 g de Saponaire (feuille et racine) dans 1/2 litre d'eau ; filtrer la décoction et ajouter quelques gouttes de teinture de Papayer + 4 gouttes d'essence de Lavande. Appliquer à l'aide d'un blaireau.

c) Pour les peaux très sensibles

Il est souvent très utile de se mettre à l'écoute du savoir-faire populaire. C'est ainsi qu'un paysan marnais nous a fait découvrir ce remède simple et ne nécessitant aucune préparation : il consiste à enduire la barbe naissante avec du miel liquide. Le nectar protège à merveille contre le feu de l'acier, et laisse la peau aussi douce qu'une joue de bébé.

d) Lotions après-rasage

Les formules suivantes sont recommandées par leurs vertus cicatrisantes et antiseptiques :

Dans 1/2 litre d'alcool à 90° coupé d'une même quantité d'eau bouillie, laisser macérer une dizaine de jours, 50 g de zeste de Citron + quelques feuilles de Menthe. Une fois filtrée, cette préparation peut être appliquée en frictions énergiques.

Busserole (Uva ursi) TM ..... 100 cc
Lavande HE ..... 1 g
Alcool à 90° : qsp ..... 1 000 cc

Pulvériser après le rasage et garder 5 minutes ; rincer ensuite à l'eau froide.

TRANSPIRATION EXCESSIVE

1. Définition et inconvénients

La transpiration est une **fonction bénéfique** de l'organisme puisqu'elle a pour but :

— De régulariser la température du revêtement cutané quand celle-ci s'élève sous l'influence d'un degré thermique trop important de l'atmosphère environnante.

— De véhiculer de nombreux électrolytes et déchets à l'extérieur jouant ainsi un rôle purificateur de l'organisme au même titre que le rein.

Mais, parfois, la fonction dépasse le but cherché et la transpiration trop abondante devient alors une nuisance pour soi-même et surtout pour l'entourage ; c'est ce qui survient le plus souvent chez l'homme jeune, en bonne santé et qui, au moindre effort, ou sous l'influence d'une contrariété même minime, se retrouve couvert d'une transpiration profuse prédominant au niveau des pieds, des mains, des aisselles et du front. Entre ces accès aigus, le visage est constamment luisant et les mains moites ; tous phénomènes handicapant les rapports sociaux.

La macération et cette humidité quasi chronique favorisent fréquemment la prolifération de champignons microscopiques entraînant des mycoses au niveau des plis de la peau : en particulier entre les orteils, sous les aisselles, au pli de l'aine.

2. Les précautions

Pour éviter ces désagréments, il est quelques petites règles à observer :

— **L'alimentation** excluera alcools et mets épicés qui favorisent la transpiration.

— **Les vêtements** au contact de la peau doivent avoir un bon pouvoir absorbant surtout l'été par forte chaleur. Les chaussettes seront choisies de préférence en **fil,** ou à défaut en **pur coton** ou encore en **pure laine** suivant la saison.

Quant aux sous-vêtements (slips et tricots), le coton sera la règle. On évitera les chaussures fermées en matière synthétique qui, mal aérées, peuvent majorer la sudation.

3. Phytothérapie

Les plantes en mesure d'agir sur ce type de problème sont nombreuses mais, hélas ! beaucoup sont peu utilisables en pratique quotidienne car douées d'une action non spécifique sur la glande sudorale, elles agissent d'une façon complexe sur tout le système neuro-végétatif, et sont donc toxiques.

— **L'Aconit** qui assèche les sécrétions est un exemple frappant par son agressivité redoutable pour l'organisme.

— **La Sauge** par contre est sans danger et d'une efficacité quasi constante. Déjà décrite dans les problèmes relatifs à l'acné, on peut l'utiliser sous forme d'infusion de feuilles, de teinture ou de vin.

— Dans une moindre mesure, **l'Agaric blanc** *(Polyporus officinalis)* en utilisation locale seulement, complète heureusement l'action de la sauge.

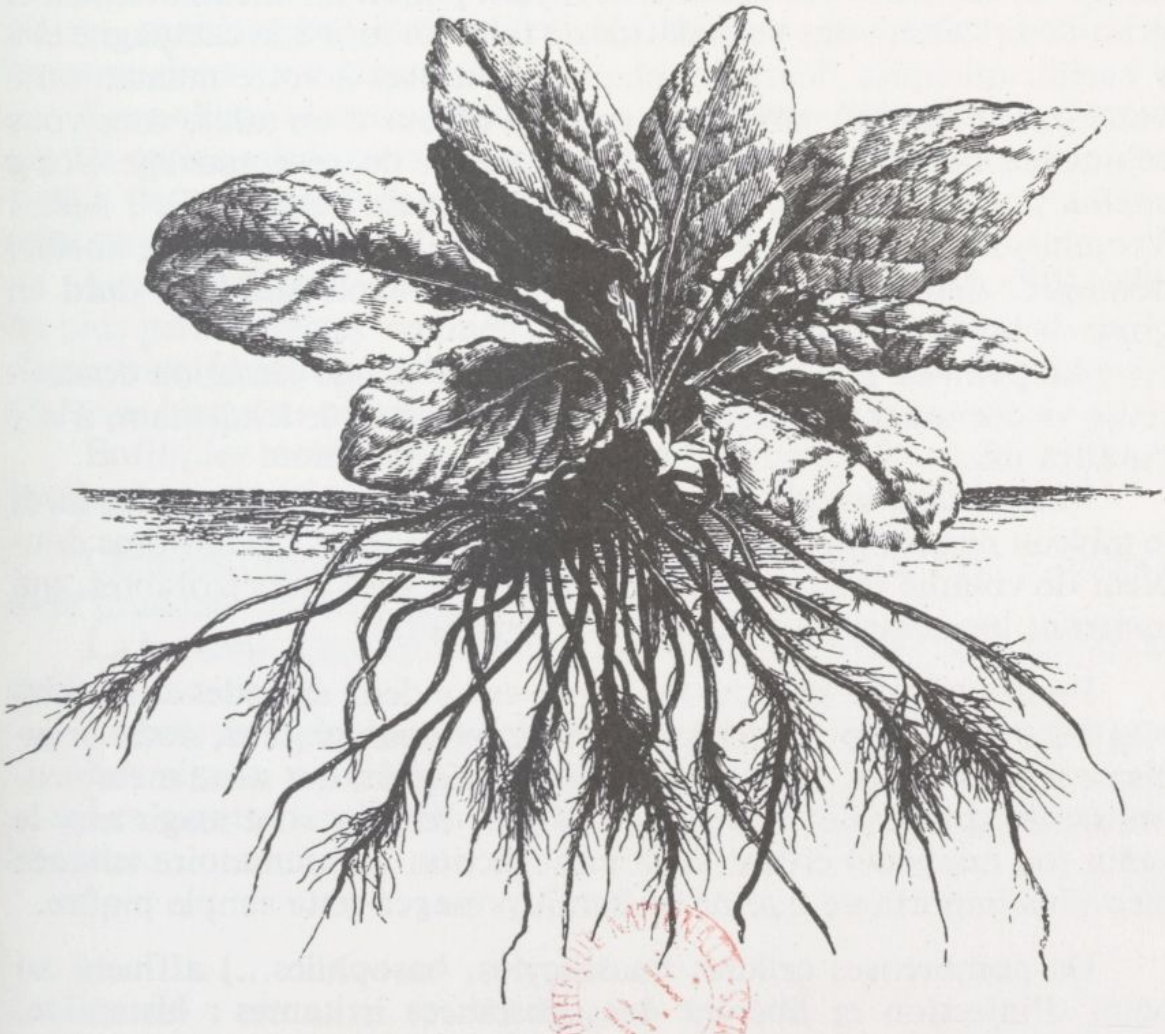
Leur association peut être intégrée dans cette **infusion** : plante entière d'Agaric : 20 g + feuilles de Sauge : 100 g + feuilles de Pensée sauvage : 40 g : 4 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau ; faire bouillir 3 minutes ; passer. En lavage des parties de l'organisme touchées par l'hypersudation avant la douche ou le bain.

Pour le **visage,** on peut appliquer cette lotion 1 à 3 fois par jour : Essence d'orange : 0,5 g + Polyporus officinalis (TM) : 5 ml + Salvia officinalis (TM) : 40 ml + alcool à 70° : qsp 400 cc.

Enfin, pour le **confort des pieds** et afin d'éviter la macération, le saupoudrage de l'intérieur des chaussures tous les matins avec les formules suivantes est recommandé :

— Soit mélange en parties égales de talc + argile alimentaire verte.

— Soit de la formule plus élaborée mais plus efficace : Argile : 20 % + Prêle (poudre de feuilles) : 10 % + essence de Menthe : 0,25 g + Saule (poudre de feuilles) : 5 % + talc : qsp 65 %.



Primevère et ses racines adventives.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

URTICAIRE

1. Les manifestations

Réaction défensive pathologique de la peau à son environnement, l'urticaire ne constitue en fait qu'une des solives maîtresses de ce grand édifice : l'**allergie.**

Pour entamer ce chapitre, décrivons le phénomène d'une façon imagée et rupestre : un dimanche, fuyant pollution, encombrement et grisaille urbaine, vous vous décidez à faire un tour à la campagne et à y cueillir quelques fleurs des champs destinées à votre maman ou à votre petit(e) ami(e) suivant les cas. Au détour d'un talus, vous vous réjouissez de découvrir un beau spécimen de rose sauvage (*Rosa canina* pour les initiés...). Vous tendez la main : Bzzz ! Tic ! Aille ! Vrombissement de l'insecte en colère, douleur vive ; dame abeille, dérangée, s'éloigne en zigzagant, non sans avoir laissé un dard en guise de carte de visite !

Au point de piqûre, une légère rougeur et une sensation douloureuse vivace qui s'atténuera en quelques heures ; le lendemain, il n'y paraîtra plus.

Mais si cette aventure se renouvelle quelques semaines plus tard, le tableau ne sera plus du tout le même : la main et l'avant-bras doublent de volume et se couvrent de plaques rouges, très irritantes, qui mettront beaucoup plus de temps à disparaître.

Pourquoi cette grande différence entre deux épisodes si semblables ? Durant le laps de temps séparant les deux piqûres, notre organisme a eu le temps de se **sensibiliser,** fabriquant des substances neutralisantes spécifiques : les **anticorps** ; ces derniers vont réagir avec le venin (ou antigène) créant ainsi une réaction inflammatoire cutanée bien plus importante que ne laisserait présager cette simple piqûre.

De nombreuses cellules (mastocytes, basophiles...) affluent au point d'injection et libèrent des substances irritantes : histamine, sérotonine entre autres.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

Un urticaire, pour se manifester, suppose donc deux conditions indispensables :

— Un contact antérieur avec l'antigène.

— Un terrain particulier, dit « atopique » caractérisé par une hyperactivité cutanée à tout contact antigénique.

Quelles sont ces substances allergisantes ? Leur liste est immense ! Leur connaissance présente cependant un intérêt pratique certain pour des raisons préventives. Parmi les plus courants :

La poussière de maison : ce terme englobe un « pot-pourri » de débris de matériaux issus de l'habitat : fibres textiles, particules de plâtre, moisissures, insectes microscopiques (acariens) que l'on retrouve dans les matelas.

Les pollens : les manifestations urticariennes sont alors rythmées par les cycles saisonniers des végétaux ; l'épisode allergique survient durant des périodes bien déterminées dans l'année, le plus souvent au printemps.

Le règne animal représente aussi un grand pourvoyeur d'allergie, du plus petit (insectes venimeux, hyménoptères...) au plus gros (poils d'animaux familiers : chiens, chats), en passant par les plumes d'oiseau jusqu'au bétail (crin de cheval, laine de mouton).

Enfin, les **moisissures,** les **aliments** (poisson, lait...), les **médicaments,** les **cosmétiques** peuvent être incriminés.

Certains produits, pourtant tout à fait naturels, sont à utiliser avec prudence chez les atopiques :

La **lanoline,** excipient gras dermatologique très diffusé, issu de la laine de mouton.

Le **bois de Panama,** incorporé fréquemment à des shampooings.

Les **algues,** pour leur haute teneur en iode.

Les **plantes à salicylés** ; la plus connue, délice des gourmets, est la fraise.

*

* *

2. La détection de l'agent causal

Retrouver le facteur causal de l'urticaire est parfois très aisé. L'interrogatoire suffit. La réaction survient à l'occasion de circonstances ou d'activités bien déterminées : piqûres d'insecte, manipulation d'un produit d'entretien... Ailleurs, le médecin doit se substituer à Sherlock Holmes et, par un interrogatoire « policier », prendre en compte les moindres faits et gestes entourant la survenue de l'urticaire : activités professionnelles, mode de vie, alimentation, hobbies...

Le coupable est parfois démasqué : chez ce monsieur de quarante ans, cette rougeur matinale anormale correspondait à l'intolérance d'une lotion après rasage ; chez tel autre, agent de bureau, l'urticaire apparaît de temps à autre au travail, faisant suite à la manipulation de papiers photocopiés.

Que faire lorsque l'interrogatoire ne trouve rien ? En fait, c'est l'éventualité la plus fréquente, soit que l'antigène se révèle partie intégrante de la vie courante, soit qu'il existe une polysensibilisation. Comment trouver une spécificité quelconque à l'urticaire récidivant de cette fermière qui, journellement, soigne ses lapins, gave ses oies, plume ses poulets, manipule des engrais chimiques et utilise, de plus, une crème de beauté hydratante à la lanoline ?

Il faut alors recourir à des tests qui sont de deux ordres :

Les tests *in vivo* sont pratiqués sur le patient lui-même ; on injecte par voie intradermique des quantités infinitésimales de toute une gamme d'extraits des principaux allergènes. La positivité s'objective par une réaction locale au point d'injection, d'autant plus importante que l'organisme y est plus sensible.

Cette méthode, pourtant fiable, a ses inconvénients et se doit d'être pratiquée sous surveillance stricte par un dermatologue ; en effet, il existe toujours un risque de réaction générale allant du simple malaise au choc anaphylactique gravissime.

C'est pourquoi, actuellement, on préfère plus volontiers effectuer ce **test *in vitro*** sur le sang du sujet ; on visualise sous microscope

la réaction de certaines cellules sanguines qui se « dégranulent » au contact de l'allergène. Ce test de dégranulation des basophiles est donc un examen sans danger.

L'antigène ainsi identifié, on pourra le supprimer, voire l'éviter ; parfois ce n'est pas possible ; trop répandu (poussière, pollens), il nécessiterait une existence sous une cloche de verre ! Cependant, quelques mesures relatives à l'aménagement de l'habitat sont toujours payantes :

— Se garder des contacts avec les lieux humides (caves, proximité de plans ou de cours d'eau) qui favorisent la prolifération des moisissures et champignons microscopiques.

— Lutter contre la poussière des appartements en relégant au grenier tentures, tapis et surplus de tissus. Sans toutefois préconiser le confort spartiate, la légèreté et la simplicité de l'ameublement se révèlent plutôt bénéfiques.

— La literie en mousse synthétique sera préférée au duvet d'oie pourtant plus écologique, mais qui favorise la prolifération des acariens.

— L'isolement des oreillers, matelas et traversins par des taies en plastique est toujours utile.

3. Le traitement

Pour ce type de problème, la **phytothérapie** est destinée exclusivement aux **urticaires simples,** relativement localisés, ne s'accompagnant pas de réactions générales de l'organisme. Elle peut être associée sans risques à des techniques de désensibilisation effectuées chez un allergologue et aux médications classiques, antihistaminiques notamment.

La **métallothérapie** repose sur deux médications catalytiques :

— Le **manganèse** spécifique de la maladie atopique. La quantité hebdomadaire efficace varie suivant les cas, elle se doit d'être recherchée par tâtonnement.

— Le **soufre,** métalloïde potentialisant l'action du manganèse.

L'**organothérapie** fait appel aux *œufs de caille* d'une souche particulière (B.MINA) qui présentent une action anti-allergisante non spécifique. Des recherches sont actuellement en cours dans le monde entier en vue de découvrir le mode d'action et d'isoler la substance active.

Curieusement, cette thérapeutique faite pour guérir les allergies, peut se révéler elle-même allergisante ! Avant toute cure, il est donc toujours obligatoire de tester la sensibilité du patient par un test de dégranulation spécifique.

Le blanc d'œuf ayant des propriétés avitaminiques néfastes, les cures se doivent d'être discontinues.

La **phytothérapie** fait appel à des plantes contenant des « saponosides ». A la différence de l'oligothérapie et des œufs de caille pris au long cours, le végétal possède une spécificité curative plus ponctuelle sur la crise d'urticaire elle-même.

La **Réglisse** *(Glycyrrhiza glabra)* : plante alimentaire bien connue dont la partie active se situe dans la racine. Antihistaminique naturel, elle atténue l'effet des médiateurs chimiques libérés localement dans la réaction allergique.

Intégrée dans des crèmes à usage local, elle peut aussi être ingérée avec une seule contre-indication : l'hypertension artérielle qu'elle majore.

La **Saponaire** *(Saponaria officinalis)* : appelée aussi savonnière, une de ses variétés était autrefois utilisée comme succédané végétal du savon par les lavandières. Les préparations issues de la racine sont destinées à l'usage local uniquement.

La **Scabieuse** *(Scabiosa succisa)* : ou mors au diable, possède, comme son nom l'indique, des propriétés antiparasitaires externes que l'on mettait à profit pour traiter la gale dans la médecine des campagnes au siècle dernier. On utilise sa racine en usage local exclusivement.

La **Primevère** *(Primula officinalis)* : le « coucou », cette petite fleur jaune synonyme de début du printemps mérite aussi une place dans ces lignes. Sa racine doit cependant être prescrite avec prudence chez les allergiques pour sa teneur, modérée il est vrai, en dérivés salicylés.

VERGETURES

Paradoxalement, ce malheureux événement survient souvent chez la femme après une grossesse. Siégeant surtout sur les cuisses, la poitrine et l'abdomen, les vergetures sont en rapport avec une mauvaise élasticité des tissus qui, distendus par la surcharge pondérale qu'implique la maternité, tendent à se rétracter d'une façon inharmonieuse après l'accouchement. Un autre facteur favorisant relève du même principe après une cure d'amaigrissement massif en un temps très court.

Ailleurs, elles se constituent lentement mais sans causes apparentes ; primitives, elles se rapportent à une qualité de peau particulière à l'élasticité déficiente.

Comment se présentent-elles ? Souvent comparables à la texture des stries de l'écorce d'un arbre, les vergetures constituent de longues traînées claires, blanchâtres, déprimées par rapport à la peau saine, disposées en traits parallèles.

1. Prévention

Leur **prévention** repose sur quelques mesures simples :

Chez la femme enceinte : nécessité de surveiller la prise de poids pendant toute la durée de la grossesse : 10 kilos pendant les 9 mois est une bonne moyenne.

Si la grossesse nécessite une demande accrue en vitamines, calcium et autres éléments indispensables à la bonne croissance du fœtus puis à la lactation, ce type d'apport est largement compensé par une nourriture normale et équilibrée ; il n'est pas nécessaire de « manger pour deux ».

Dans les jours qui suivent l'accouchement, la mobilisation des masses musculaires et des tissus sous-cutanés par massage et gymnas-

tique adéquate doit être assurée par un kinésithérapeute spécialisé. La formation de vergetures sera ainsi évitée. Dans le même ordre d'idée, après l'allaitement, le massage des seins est recommandé.

Lors des cures d'amaigrissement : il ne faut pas chercher à aller trop vite. Il semblerait que les pertes de 2 kilos par mois soient un maximum à ne pas dépasser, surtout après 40 ans. Là aussi, massage et gymnastique appropriée sont recommandés : outre l'augmentation du tonus du système musculaire, ils permettent la prévention des vergetures.

Le rôle du kinésithérapeute est donc primordial dans ce domaine ; il complète très utilement le traitement à base de crèmes en application locale.

2. Formules

a) Crème pour vergetures débutantes

Verveine HE	0,5 g
Symphytum consolida TM	20 ml
Malva sylvestris TM	50 ml
Extrait de placenta stabilisé	3 g
Huile de germe de Soja : qsp	400 ml

En application, à titre préventif, après la grossesse, sur les cuisses et l'abdomen, en massant les tissus sous-cutanés et les masses musculaires sous-jacentes.

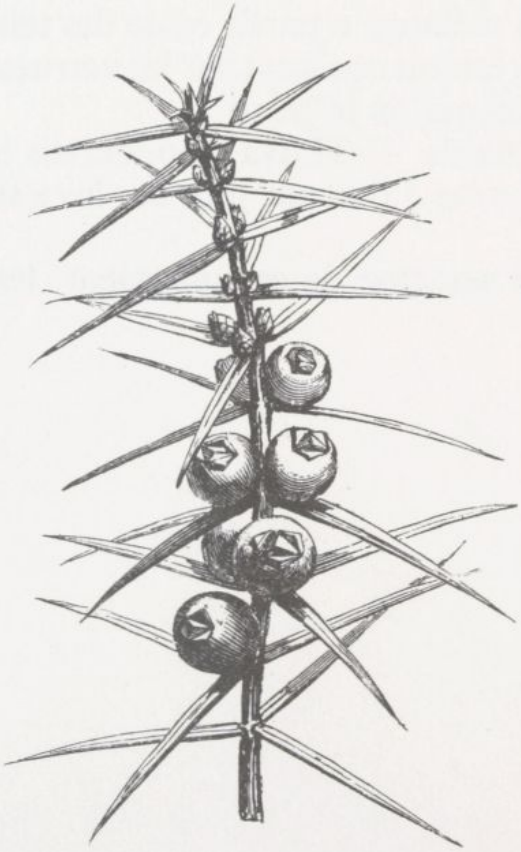
b) Crème pour vergetures installées

Liquide amniotique stabilisé	2 g
Collagène	2 g
Romarin HE	0,5 g
Carica papaya TM	30 ml
Centella asiatica TM	10 ml

Huile de Sésame : qsp ..... 300 cc
Même utilisation que précédemment.

c) Crème pour les seins après la lactation

Pin HE ..... 0,5 g
Rosa canina (Rose) TM ..... 20 ml
Collagène ..... 2 g
Betula alba (Bouleau) TM ..... 30 ml
Huile d'Amande douce : qsp ..... 300 cc
Pour massage doux des seins ; garder 10 minutes, puis rincer à l'eau tiède.



Feuille de genévrier.

VERRUES

Un jour, j'ai demandé à un rebouteux, soigneur d'occasion, comment il s'y prenait pour traiter les verrues. « *C'est très simple,* m'a-t-il précisé, *prends une gousse d'ail, frotte-la contre les verrues pendant 2 minutes, enterre la gousse au pied d'un arbre et crache 3 fois. Une semaine après, si la gousse donne des pousses, la verrue guérira.* »

Je dois dire que cette explication m'a laissé très perplexe, mais elle m'a permis de me pencher sur les traitements végétaux des verrues. Si l'ail se révèle tout à fait inefficace, 2 plantes, cependant, prennent une place d'honneur : le **Thuya** et la **Chélidoine.**

En utilisant un mélange à partie égale des teintures de ces 2 simples, on obtient un résultat constant sur les verrues et autres proliférations cellulaires bénignes de la peau :

Chelidonium majus + Thuya occidentalis : TM ââ 95 cc. En application punctiforme 3 fois par jour sur les lésions, avec un coton tige.

Au bout d'une semaine de ce traitement, les verrues disparaissent.

DEUXIÈME PARTIE

Mémento thérapeutique

Le lecteur trouvera, dans ces pages, des comptes-rendus simples et condensés de quelques affections cutanées ou de problèmes touchant à la cosmétologie médicale.

Bien entendu, ces schémas et les dosages des constituants des crèmes et des lotions ne sont donnés qu'à titre indicatif. C'est le privilège de cette médecine « gallénique » de pouvoir être modulée selon les individualités de chaque patient ; c'est donc au médecin de juger.

Quant au pharmacien réalisant ce type de prescription, il doit prendre en compte :

— La durée d'utilisation ; par exemple, les huiles végétales ne peuvent être conservées de nombreux mois (elles « rancissent »).

— Les modifications pratiques à apporter à telle ou telle formule, avec l'accord du prescripteur : ajout de stabilisants naturels, quantité d'huile essentielle pour aromatiser une formule végétale, voire changement d'une plante par une autre pour rupture de stock !

1. Acné

Métallothérapie : association Manganèse Cuivre (agit sur l'élément infectieux), Zinc (régulateur hormonal).

Mesures d'hygiène :

— *Sont à éviter :* produits contenant de l'iode et des bromures, le grattage (risque de surinfection), les aliments trop gras (risque de surcharge hépatique), le beurre de noix et le chocolat.

— *A conseiller :* masques d'argile (3 fois par jour au début, puis tous les soirs après stabilisation), alimentation riche en provitamine A (carottes, choux, oranges, myrtilles), draineurs hépatiques (artichaut, pissenlit), lavage de la peau avec savon de Marseille aux huiles végétales (ou mieux : le pain sans savon), lavage fréquent du cuir chevelu (4 fois par semaine) avec shampooing doux.

Aromathérapie en fonction de l'aromatogramme effectué sur prélèvement bactériologique des papules : Thym, Citronnelle, Cannelle, Origan, Menthe.

Phytothérapie :

— *Action antisudorale :* Sauge *(Salvia officinalis).*

— *Action antihormonale* : Grémil *(Lithospermum officinalis),* Gattilier *(Agnus cactus).*

— *Action hormonale* : Houblon *(Humulus lupulus),* Alchémille *(Alchemilla vulgaris).*

— *Action cicatrisante* : Ananas *(Ananassa sativa),* Pensée sauvage *(Viola tricolor),* Papayer *(Carica papaya).*

— *Action résolutive* : Vulnéraire *(Anthyllis vulneraria),* Souci *(Calendula officinalis),* Bardane *(Arctium lappa).*

2. Cellulite

Métallothérapie : Zinc, Cuivre, Iode, Manganèse Cobalt.

Hygiène : augmenter la ration hydrique, rééducation de la colonne vertébrale, massages locaux, semelles orthopédiques, éviter les œstroprogestatifs de synthèse.

Phytothérapie :

— *Action désinfiltrante et diurétique :* Maïs (Zea maïs), Lierre (Hedera helix), Avoine (Avena sativa), Sureau (Sambucus nigra), Persil (Petroselinum sativum).

— *Action amaigrissante :* algues Chondrus crispus, Laminaria et Fucus.

— *Action antalgique :* Camomille (Anthemis nobilis), Calophyllum.

— *Action veinotonique :* Marronnier d'Inde (Aesculus hippocastanum), Petit-Houx (Ruscus aculeatus).

3. Couperose

Métallothérapie : association Manganèse Cobalt, Iode.

Hygiène : éviter les agressions atmosphériques (pluie, vent, froid) qui majorent les lésions et les aliments trop carnés, les sauces, les mets trop riches, alcools et piments.

Sont recommandés :

— Les boissons abondantes (1 litre d'eau de Vichy par jour).

— Les aliments riches en vitamines B_2 et P : céréales, fruits séchés, jaune d'œuf, foie de poisson.

— Les aliments à fonction d'élimination : radis noir (foie), oignon et ail (reins), pastèques et pruneaux (intestins), salade de mâche (régulateur métabolique).

Phytothérapie : Marronnier d'Inde *(Aesculus hippocastanum),* Ginkgo biloba, Bouleau *(Betula alba),* Vergerette du Canada *(Erigeron canadense),* Mélilot *(Melilotus officinalis).*

4. Ecchymoses

Métallothérapie : association Manganèse Cobalt.

Phytothérapie locale : Arnica *(Arnica montana),* Tamier *(Tamus communis),* Vigne rouge *(Vitis vinifera),* Cyprès *(Cupressus sempervirens).*

5. Engelures

Métallothérapie : association Manganèse Cobalt, Cuivre.

Hygiène : éviter l'immobilité des extrémités et le froid humide.

Recommandés : aliments riches en fer (vin rouge ordinaire, épinards...) et en vitamines.

Vitamines A et B : crudités, œuf, beurre, huiles animales.

Substances utilisables localement : huile de foie de flétan, huile de foie de morue, beurre, beurre de cacao, cold cream.

Phytothérapie : Citron *(Citrus limonum),* Myrtille *(Vaccinium myrtillus),* Maïs *(Zea maïs),* Grande Consoude *(Symphytum officinalis).*

6. Hémorroïdes (traitements locaux)

Crème locale :

Lemongrass HE	0,2 g
Cupressus sempervirens TM (Cyprès)	5 %
Aesculus hippocastanum TM (Marronnier d'Inde)	5 %
Ruscus aculeatus TM (Petit-Houx)	10 %
Huile d'Amande douce : qsp	250 cc

En application 3 fois par jour en cas de crise. En traitement d'entretien, le soir seulement.

Infusion locale pour bains de siège :

Marronnier d'Inde (feuilles) : 25 g + Millefeuille (plante sans racine) : 30 g + Cyprès (feuilles) : 50 g + Camomille (fleurs) : 50 g.

En infusion : 3 cuillerées à soupe pour 1/2 litre d'eau bouillante ; laisser infuser 5 à 10 minutes, puis passer. Verser l'infusion dans le récipient approprié ; le contact doit durer 15 minutes.

7. Mycoses

Métallothérapie : Manganèse Cuivre, Sélénium, Cuivre, Iode.

Hygiène :

— *A éviter :* humidité et macération locale, contact avec certains animaux domestiques, sous-vêtements en tissus synthétiques, chaussures et gants en caoutchouc, médicaments favorisants (antibiotiques, hormones, anti-inflammatoires) et, chez l'enfant, les couches jetables.

— *Recommandés :* vêtements et sous-vêtements en coton ou en laine, chaussures et gants en cuir (bien aérés l'été), désinfection du matériel de manucure à l'eau bouillante, déparasitage externe fréquent des animaux domestiques.

Aromathérapie après aromatogramme sur l'agent causal identifié : Cannelle, Thym, Origan, Sarriette.

Phytothérapie : action secondaire.

Algues pour leur teneur en Iode et pour certaines actions antiinfectieuses spécifiques : variétés Fucus, Laminaires et Porphyra.

8. Ongles cassants

Métallothérapie : halogènes du Magnésium.

Bains locaux : 3 fois par jour avec infusion de cendres de Carra-

gaheen, dans laquelle on fait fondre un morceau de gélatine officinale ; rincer à l'eau chaude.

Essence de Muscade : 0,5 g + Iodure de Na : 1 g + Baume du Pérou : 1 g + huile de germe de Blé : qsp 300 cc : en application locale sur les ongles, le soir ; conserver toute la nuit et rincer le matin.

9. Paupières

Infusion désinfectante et cicatrisante des paupières et des yeux :
Euphraise (plante entière sans la racine) + Mélilot (fleurs et feuilles) : ââ 40 g. En infusion : 1 cuillère à café pour 1 tasse à thé.
Une fois l'infusion effectuée, ajouter une rondelle de carotte épluchée qu'on laissera macérer 10 minutes ; filtrer. En application locale avec un coton.

Lait démaquillant des paupières : Bleuet (fleurs) : 60 g + Plantain (sommités fleuries) : 40 g, en infusion ; 1 cuillerée à soupe pour 1/2 bol de lait bouillant ; laisser infuser jusqu'à refroidissement ; passer. A utiliser comme précédemment.

N.B. : un autre processus plus rapide consiste à mélanger à parts égales du lait et de l'eau de bleuet.

10. Peaux irritées

Infusion adoucissante pour enfants :
Cerises (pédoncules) : 35 g + Rose rouge (pétales) : 20 g + Pin (aiguilles et bourgeons) : 50 g + Tilleul (feuilles) : 30 g, 2 cuillerées à soupe pour 1/4 de litre d'eau qui vient de bouillir ; laisser infuser 10 minutes ; ajouter 1/2 pomme coupée en menus morceaux ; laisser macérer 1/2 heure ; filtrer. En application locale avec un coton.
Cette formule, à la fois adoucissante (pomme), anti-inflam-

matoire (cerise), astringente (rose) et désinfectante (pin) convient à la peau si fragile des débuts de la vie.

Crème adoucissante à la Passiflore :

Vétiver HE	0,5 g
Passiflora incarnata TM (Passiflore)	30 ml
Rosa gallica TM (Rose de Provins)	20 ml
Centaurea cyanatus TM (Bleuet)	30 ml
Cérat : qsp	400 cc

En application locale onctueuse sur les régions irritées, avec le doigt. Il n'est pas nécessaire de rincer.

11. Peaux sèches

Hygiène : PEAU SÈCHE = PEAU FRAGILE.
Éviter les traumatismes, renforcer la protection contre les agressions climatiques (froid, vent, soleil...), brosse douce pour les cheveux, rasoir électrique chez l'homme, savon surgras recommandé.

Phytothérapie : Œillet + + + (Dianthus caryophyllus), Carotte (Daucus carota), Roseau (Phragmites communis), Pensée sauvage (Viola tricolor).

Thérapeutiques complémentaires : brumisations, élastothérapie passive.

12. Peau (vieillissement)

Métallothérapie et vitaminothérapie : eau de mer lyophilisée, infusions de cendres d'algues, organismes embryonnaires (1 « lait de poule » tous les matins, embryons de poulet...), extraits naturels d'ADN, de collagène, de placenta, laitance de poisson.

Hygiène :

— *Éviter :* intoxications chroniques (alcool, tabac...), expositions solaires au long cours, dérèglements de la vie psychique.

— *Favoriser* l'élément carné dans l'alimentation.

Phytothérapie : Sarriette (Satureia hortensis), Fenugrec (Trigonelle foenum graecum), Porphyra (algues de la variété), Noyer (Juglans regia).

Thérapeutiques complémentaires : ionisations locales, élastothérapie.

13. « Poches » sous les yeux

Eau de Rose ..... 5 ml
Extrait de placenta ..... 1 g
Eau de fleur d'Œillet ..... 5 ml
Glucose : qsp stabiliser
Cl Na : qsp stabiliser
Eau distillée : excipient qsp ..... 100 cc

Destinée à l'usage local, cette lotion accompagne les mesures d'hygiène et les traitements par voie générale relatifs à chaque cas particulier.

14. Psoriasis

Métallothérapie :

— Cuivre Or Argent : agit sur la composante inflammatoire.
— Cuivre : agit lors des poussées.
— Manganèse Cobalt : agit sur le prurit.
— Lithium : effet sédatif.
— Oxyde de Zinc : agit localement.
— Magnésium et ses halogènes + plasma de Quinton.

Phytothérapie :

— *Plantes anti-inflammatoires :* Spiraea ulmaria (Reine-des-prés), Harpagophytum procumbens (Griffe du diable), Fragaria vesca (Fraisier), Carpinus betulus (Charme).

— *Plantes sédatives :* Valeriana officinalis (Valériane), Crataegus oxyacantha (Aubépine), Passiflora incarnata (Passiflore), Ballota foetida (Ballote), Melissa officinalis (Mélisse).

Phycothérapie : Goémon à bestiaux *(Fucus bullatus),* Laitue de mer *(Ulva lactuca),* Baudrier de Neptune *(Laminaria saccharina),* Porphyra laciniata.

Localement : impérativement, ne pas irriter ; pas d'alcool.

On utilise les plantes à salycilés et les algues sous forme de poudre végétale (incorporée à des excipients gras), infusions et bains, TM diluées au 1/10, goudrons végétaux.

Climatologie : séjours en milieu maritime et ensoleillé.

Psychothérapie : les modalités varient suivant chaque cas particulier, psychothérapie relationnelle (et/ou familiale), méthodes cathartiques, psychodrames, psychanalyse.

15. Soleil (lutte contre les rayons solaires)

Métallothérapie : Cuivre (réduit l'inflammation et la rougeur des coups de soleil, favorise la tolérance à l'exposition).

Hygiène : exposition progressive, éviter la sécheresse de la peau par brumisation d'eau des parties exposées du corps, augmenter la consommation de liquides, vêtements aérés en coton de couleur claire.

Huiles végétales de protection : huile d'Avocat (peaux sèches), huile de Sésame (toutes les peaux), huile d'Olive (pour expositions très importantes : haute montagne, bords de mer, etc.).

Phytothérapie :

— *Pour favoriser le bronzage :* Bergamote (Citrus limetta bergamia).

— *Insecticide :* Citronnelle (Cymbopogon).

— *Pour les brûlures dues au soleil :* Gaultheria (Gaultheria procumbens).

16. Spasmophilie

Métallothérapie : Magnésium + +, Lithium, Zinc, Fluor, Aluminium.

Hygiène : éviter les excitants (café et thé).

Aliments recommandés : riches en vitamines D et en calcium (beurre et produits laitiers), assimilateurs de calcium (citron, thé de Ceylan), riches en magnésium (dattes et figues séchées).

Traitements locaux :

— *Pour les cheveux et la peau :* infusions de dattes, cendres d'algues en infusion.

— *Pour les ongles :* bains locaux avec infusions d'algues additionnées de gélatine animale naturelle.

Phytothérapie : Valériane (Valeriana officinalis), Aubépine (Crataegus oxyacantha), Bigaradier (Citrus aurantium amara), Tilleul (Tilia europea).

17. Transpiration excessive

Métallothérapie : association Manganèse Cobalt, Lithium.

Hygiène : éviter alcools et mets épicés, boissons trop abondantes ; porter des vêtements aérés à fort pouvoir absorbant (coton,

laine) ; utiliser poudre dessiccatrice (association du mélange talc + argile en parties égales).

Phytothérapie : Sauge *(Salvia officinalis),* Agaric blanc *(Polyporus officinalis),* Prêle *(Equisetum arvense).*

Thérapeutiques complémentaires visant à régulariser le système nerveux végétatif : relaxation, yoga, psychothérapie, ions négatifs.

18. Ulcères variqueux

Nécessité impérative d'un bilan cardio-vasculaire complet.

Prévention du tétanos : par vaccination, surtout dans certaines professions en contact avec la terre (jardiniers, cultivateurs...).

Métallothérapie : association Manganèse + Cobalt (régulateur veineux et artériel), Cuivre (anti-infectieux), Zinc (localement).

Aromathérapie majeure à visée bactéricide suivant les données de l'aromatogramme : Pin, Menthe, Cannelle, Cyprès.

Phytothérapie :

— *A visée veinotonique générale :* Ginkgo biloba (Ginkgo), Melilotus officinalis (Mélilot), Hydrastis canadensis (Hydrastis), Ruscus aculeatus (Petit-Houx).

— *Vasodilatateurs artériels :* Vinca minor (Petite Pervenche), Crataegus oxyacantha (Aubépine), Olea europea (Olivier), Viscum album (Gui).

— *Astringents et cicatrisants locaux :* Symphytum consolida (Consoude), Brassica oleracea (Chou), Carpinus betulus (Charme), Agrimonia eupatoria (Aigremoine), Solanum tuberosum (Pomme de terre).

Autres traitements : extraits placentaires, localement et par voie générale (applications de placentas frais en milieu hospitalier).

Cure thermale à Aix-en-Provence.

19. Urticaire

Métallothérapie : Manganèse (en moyenne, de 1 à 3 doses par semaine ; des doses trop importantes peuvent réactiver l'allergie) et Soufre (2 à 3 fois par semaine, en alternance avec Manganèse).

Organothérapie : Œuf de caille (souche B. Mina) après test de dégranulation spécifique (de 1 à 2 œufs crus, à gober 15 jours par mois).

Phytothérapie : Réglisse *(Glycyrrhiza glabra),* Scabieuse *(Scabiosa succisa),* Saponaire *(Saponaria officinalis),* Primevère *(Primula officinalis).*

Cures thermales : La Bourboule, Cransac-les-Bains.

20. Vergetures

Métallothérapie : Iode, Zinc, Lithium.

Prévention :
— Durant la grossesse : alimentation équilibrée (ne pas manger pour deux !).
— Éviter fluctuations de poids importantes dans un temps trop court (amaigrissement).
— Mobilisation musculaire et cutanée par sports et massages.

Organothérapie locale : extraits de placenta, collagène, liquide amniotique.

Phytothérapie : Centella asiatica, Papayer (Carica papaya), Mauve (Malva sylvestris).

21. Verrues

Métallothérapie : sels de Magnésium, Lithium, Cuivre.

Phytothérapie (localement seulement) : Chélidoine (Chelidonium majus), Thuya (Thuya occidentalis).

22. Crèmes, lotions, eaux, déodorants...

a) Cold cream pour le visage

Extrait de Daucus carota	20 ml
Essence de Vétiver : qsp parfumer	
Cire blanche	15 g
Blanc de baleine	20 g
Huile d'Amande douce	100 g

En application sur la peau avant l'exposition au froid ; à renouveler toutes les heures.

b) Cold cream pour les mains

Essence de Citron : qsp parfumer	
Cire jaune	20 g
Viola tricolor (extrait)	15 ml
Blanc de baleine	25 g
Huile de Tournesol	100 g

Même utilisation que le cold cream pour le visage.

c) Crèmes à raser

— **Au miel :** miel d'acacia semi-liquide ; rincer à l'eau chaude après rasage. Recommandé pour peaux fragiles.

— **Pour peaux normales :** Fucus + Lichen d'Islande ââ 25 g pour 1/2 litre d'eau ; aromatiser avec des feuilles de Menthe.

— **Pour peaux sensibles et acnéiques :** feuilles de Saponaire en infusion locale (15 g pour 1/2 litre d'eau).

d) Crème stimulante

Indiquée comme traitement d'appoint et en usage externe contre la fatigue et les réveils difficiles ; en frictions sur la poitrine, 1/4 d'heure avant la douche ou le bain :

Coriandre HE + Eucalyptus HE	ââ 1 g
Damiana TM	30 ml
Commiphora abissinica TM (Myrrhe)	50 ml
Axonge : qsp	500 cc

e) Crème sédative

Essence de Basilic	0,5 g
Essence de Marjolaine	0,8 g
Oenothera biennis TM (Onagre)	20 ml
Tilia europea TM (Tilleul)	50 ml
Axonge : qsp	400 cc

En application comme la précédente formule, mais le soir. Convient aux dystonies, anxiétés et difficultés d'endormissement. Ne pas utiliser chez les enfants.

f) Crème nettoyante et de drainage

Pin HE	0,5 g
Calendula officinalis TM (Souci)	5 %
Carica papaya TM (Papayer)	5 %
Solanum dulcamara TM (Douce-amère)	20 %
Argile blanche	15 %
Axonge : qsp excipient	300 cc

Par ses propriétés mécaniques, désinfectantes, dépuratives et enzymatiques, cette crème « peeling like » élimine les impuretés, points noirs, comédons et débris cellulaires cutanés. A utiliser tous les jours sur le visage, le cou et les mains ; conserver 1 heure, puis rincer à l'eau tiède.

g) Crèmes pour l'arthrose

Formule pour articulation superficielle (doigts, mains, pieds, coudes, genoux) :

Radix harpagophytum procumbens (Griffe du diable) poudre	4 g
Sulfate de cuivre	2 mg
Carbonate de magnésium	2 mg
Gluconate de manganèse	2 mg
Gluconate de cobalt	2 mg
Essence de Camomille	2 g
Gel pénétrant transcutané : qsp	300 cc

Formule pour articulation profonde (hanches, épaules...) :

Gaultheria procumbens (Gaultheria) poudre	10 g
Hedera helix (Lierre) TM	30 ml
Essence de Pin	1 g
Gluconate de cuivre	2 mg
Fluorure de calcium	2 mg
Oxyde de zinc	2 mg
Gel pénétrant transcutané : qsp	300 cc

Ces deux formules sont à appliquer sur la peau des régions articulaires touchées par l'arthrose à raison de 3 fois par jour en frottant énergiquement, afin de faciliter la pénétration des principes actifs.

Méthode ancestrale de traitement des rhumatismes : se frotter les régions rhumatismales avec des feuilles d'Ortie piquante *(Urtica dioica)* tous les jours.

h) Crème musculaire

A utiliser localement sur les muscles sollicités avant un effort physique. Elle permet une meilleure efficience, raccourcit le temps de récupération et prévient les déchirures musculaires.

Neroli HE	0,3 g
Trigonella foenum graecum TM (Fenugrec)	10 ml
Hedera helix TM (Lierre)	50 ml
Hippophae rhamnoides TM (Argousier)	30 ml
Gluconate de cuivre + Carbonate de magnésium	ââ 0,5 g
Gel transcutané : qsp	500 cc

En frictions énergiques (10 minutes) avant chaque effort musculaire.

i) Lotions après rasage pour peaux sensibles

Formule universelle au Citron : laisser macérer 1 mois 200 g de zestes de Citron dans 1 litre d'alcool à 40° (type alcool de conservation des fruits du commerce) ; filtrer. En application après le rasage.

Formule au Jasmin :

Essence de Jasmin	0,3 g
Viola tricolor TM (Pensée sauvage)	10 ml
Passiflora incarnata (Passiflore) extrait fluide	15 ml
Alcool à 60°	500 ml

Même utilisation que précédemment ; rincer à l'eau fraîche.

j) Eaux de toilette hypo-allergiques

Pour l'homme :

Encens HE	0,5 g
Jasmin HE	0,3 g
Ribes nigrum (Cassis) teinture	15 ml
Alcool à 60°	500 cc

Pour la femme :

Rose HE	0,3 g
Jasmin HE	0,3 g
Vétiver HE	0,2 g
Adamsonia digitata (Baobab) teinture	5 ml
Alcool à 60°	500 cc

k) Déodorants corporels hypo-allergiques

Pour l'homme :

Mandarine HE	0,5 g
Melissa officinalis TM (Mélisse)	30 cc
Cire d'abeille + huile d'Amande douce : ââ qsp	300 cc

Pour la femme :

Essence de zeste de Citron	1 g
Salvia officinalis TM (Sauge)	50 cc
Cire d'abeille + huile d'Amande douce : ââ qsp	300 cc

TROISIÈME PARTIE

Lexique de 100 plantes adaptées aux problèmes de la peau

Vigne.

Agaric *(Polyporus officinalis)*
Partie utilisée : plante entière.
Présentations : infusion, teinture.
Action : antisudoral.
Indications : acné, hyperhydrose, incorporable à des formules de déodorant corporel.

Alchémille *(Alchemilla vulgaris)*
Partie active : feuille.
Utilisations : infusion, teinture, poudre.
Action : hormonal.
Indications : acné, problèmes cutanés de la ménopause chez la femme.

Alliaire *(Alliara officinalis)*
Partie utilisée : plante entière.
Présentations : teinture, infusion.
Actions : cicatrisant et désinfectant.
Indications : plaies, brûlures, ulcères.

Amandier *(Prunus amigdalus)*
Partie active : amande.
Utilisation : huile dite « d'amande douce ».
Actions : adoucissant et cicatrisant.
Indication : excellent excipient dermatologique pour les épithéliums fragilisés.

Ananas *(Ananassa sativa)*
Partie active : fruit.
Présentations : jus ou broyat, macération alcoolisée.
Actions : enzymatique, fibrinolytique, adoucissant.
Indications : acnés enkystés, prévention des séquelles cicatricielles des plaies.

Anis vert *(Pimpinella anisum)*
Partie active : fruit.
Utilisation : essence.
Actions : aromatisant agréable, légères propriétés antibactériennes.
Indication : incorporé à de nombreuses crèmes pour ces vertus.

Argousier *(Hippophae rhamnoides)*
Partie utilisée : fruit.
Présentations : teinture, sirop.
Actions : tonique, reconstituant, apport vitaminique.
Indications : peaux vieillies, préparation à l'effort musculaire.

Arnica *(Arnica montana)*
Partie active : fleur.
Utilisations : fleur fraîche, teinture.
Action : favorise la résorption du sang extravasé au niveau de la peau.
Indications : bleus, ecchymoses, hématomes.

Avocat *(Persea gratissima)*
Partie utilisée : fruit.
Présentation : huile.
Actions : adoucissant, filtre des rayons solaires.
Indications : peaux sèches et fragiles. Excipient de crèmes solaires.

Avoine *(Avena sativa)*
Partie active : grain.
Présentations : infusion et teinture.
Actions : hormonal œstrogénique, stimulant.
Indications : alopécie chez la femme ménopausée, vieillissement de la peau chez la femme, cheveux dévitalisés et fragiles.

Bardane *(Arctium lappa)*
Partie active : feuille.
Utilisations : plante fraîche, teinture.
Actions : antibiotique et résolutif.

Indications : furonculose, folliculite, acné, dermatoses infectieuses.

Baumier du Pérou *(Myroxilum peruiferum)*
Partie active : tronc.
Utilisation : baume dit « du Pérou ».
Actions : balsamique, excipient aromatique.
Indication : incorporé comme excipient dans de nombreuses préparations magistrales dermatologiques.

Baumier de tolu *(Myroxilum toluiferum)*
Partie employée : tronc.
Présentations : résine ou baume.
Actions : antiseptique, aromatisant, sédatif.
Indications : arthrose, contractions musculaires, courbatures.

Bergamote *(Citrus limetta)*
Partie active : zeste.
Utilisations : teinture, essence.
Action : agent bronzant.
Indication : incorporation à des crèmes solaires afin de faciliter le bronzage dans un but de protection renforcée.

Betterave *(Beta vulgaris)*
Partie utilisée : racine.
Présentations : jus centrifugé, teinture.
Actions : enzymatique et stimulant.
Indications : parakératose, pellicules du cuir chevelu.

Blé *(Triticum)*
Partie utilisée : graine.
Présentation : huile de germe de blé.
Actions : vitaminique, revitalisant, adoucissant.
Indication : utilisé comme excipient pour de nombreuses crèmes cutanées à visée régénérative et hydratante.

Bleuet *(Centaurea cyanus)*
Partie active : fleur.
Utilisations : infusion, « eau de bleuet ».

Actions : anti-inflammatoire et désinfectant.
Indications : démaquillant des paupières, désinfection oculaire, embellisseur des cheveux blancs jaunis.

Bouleau *(Betula alba)*
Parties actives : feuille, écorce.
Utilisations : infusion (feuilles), décoction (écorce), teinture.
Actions : diurétique et déshydratant.
Indications : cellulite, peaux grasses.

Buis *(Buxus sempervirens)*
Partie active : feuille.
Présentations : infusion, teinture.
Actions : activateur de la sudation, tonique capillaire.
Indications : peaux sèches, cheveux cassants, alopécie, pellicules.

Cacaoyer *(Theobroma cacao)*
Partie utilisée : graine.
Présentations : beurre ou huile de cacao.
Actions : excipient protecteur et adoucissant.
Indications : incorporable sous forme de crèmes ou de sticks pour les engelures et les crevasses dues au froid.

Cadier *(Juniperus oxycedrus)*
Partie employée : tronc.
Présentation : huile.
Actions : tonique et embellisseur capillaire.
Indications : cheveux cassants, alopécie, mycoses du cuir chevelu.

Calophyllum *(Calophyllum inophyllum)*
Partie utilisée : graine.
Présentation : teinture.
Action : sédatif.
Indications : arthrose, prurit, eczéma, cellulite douloureuse.

Camomille *(Anthemis nobilis)*
Partie active : fleur.

Utilisation : essence.
Action : antalgique.
Indications : douleurs de l'arthrose, de la cellulite, de l'insuffisance veineuse.

Camphrier *(Laurus camphora)*
Parties utilisées : tronc, racine.
Présentation : camphre.
Actions : sédatif, régulateur de la sudation.
Indications : peaux et cheveux gras, douleurs de l'arthrose, des accidents ligamentaires et musculaires chez le sportif.

Cannelle *(Cinnamomum zeylanicum)*
Partie active : écorce.
Présentation : essence.
Actions : intense activité antibactérienne et fongicide.
Indications : mycoses, teignes et toutes les infections cutanées.

Capucine *(Tropaeolum majus)*
Partie active : plante entière sans la racine.
Utilisations : infusion, macération alcoolisée, teinture.
Action : tonique capillaire.
Indications : alopécie, cheveux fragiles.

Carotte *(Daucus carota)*
Partie active : racine.
Utilisations : jus centrifugé, teinture.
Actions : apport vitaminique, cicatrisant, revitalisant.
Indications : plaies, eczémas, acné, ulcères.

Carragaheen *(algue) (Chondrus crispus)* ou Mousse d'Irlande
Partie active : plante entière.
Présentations : plante fraîche, teinture, infusion.
Actions : émollient, adoucissant, cicatrisant.
Indications : peaux fragiles, ulcérations, brûlures.

Cassis *(Ribes nigrum)*
Partie utilisée : fruit.
Présentations : jus, confiture, sirop, teinture.

Propriétés : cicatrisant et antiallergique.
Indications : eczémas, urticaire.

Ceinture de Neptune *(algue) (Laminaria saccharina)*
Partie active : jeune pousse.
Présentations : plante fraîche, teinture.
Actions : minéral (brome et iode) et sédatif.
Indications : gérontologie cutanée, douleurs de l'arthrose, troubles cutanés de la spasmophilie.

Centella *(Centella asiatica)*
Partie utilisée : plante entière.
Présentation : teinture.
Actions : puissant cicatrisant, désinfectant.
Indications : cellulite, vergetures, plaies, brûlures, cicatrices disgracieuses.

Chélidoine *(Chelidonium majus)*
Partie active : plante entière.
Utilisations : plante fraîche, teinture.
Action : limite la prolifération cellulaire.
Indication : verrues.

Chêne *(Quercus robur)*
Partie active : écorce.
Présentations : décoction, macération alcoolisée, teinture.
Actions : tonique veineux, astringent.
Indications : couperose, hémorroïdes.

Cimicifuga *(Cimicifuga racemosa)*
Partie active : racine.
Utilisations : sirop, teinture.
Actions : hormonal et sédatif.
Indications : peaux sèches, acné, peaux vieillies, douleurs cutanées des affections neuromusculaires.

Citronnelle *(Cymbopogon)*
Partie active : plante entière.
Utilisation : essence.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

Actions : antiparasitaire externe, insect repulsive.
Indications : aromatisant, préventif des piqûres d'insecte.

Citronnier *(Citrus limonum)*
Partie active : fruit.
Présentations : jus, macération alcoolisée de zeste, alcoolature, essence.
Actions : vitaminique, revitalisant, anti-infectieux, cicatrisant (fruit), rafraîchissant, aromatisant et légèrement anti-infectieux (essence).
Indications : traitement d'appoint des plaies et infections cutanées, excipient (alcoolature), édulcorant (essence).

Clématite *(Clematis vitulba)*
Partie active : feuille.
Utilisations : teintures, infusions.
Action : révulsif.
Indication : arthrose.

Douce-amère *(Solanum dulcamara)*
Partie utilisée : tige.
Présentations : décoction, teinture.
Actions : élimination des catabolites cutanés, sudorifique.
Indications : acné en utilisation intermittente, peaux sèches, couperose.

Encens *(Boswellia carterii)*
Partie utilisée : tronc.
Présentation : essence.
Actions : aromatisant, propriétés antibactériennes.
Indication : infections cutanées.

Eucalyptus *(Eucalyptus globulus)*
Partie active : feuille.
Utilisation : essence.
Action : fortement antiseptique.
Indications : toutes les infections cutanées.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

Fenouil *(Foeniculum vulgare)*
Partie utilisée : semence.
Présentations : jus, teinture.
Action : diurétique.
Indications : cellulite, couperose.

Fenugrec *(Trigonella faenum graecum)*
Partie active : semence.
Présentations : semences fraîches, poudre sèche, teinture.
Actions : anabolisant et stimulant.
Indications : préparation à l'effort musculaire chez le sportif, peaux fatiguées.

Fraisier *(Fragaria vesca)*
Parties actives : fruit, feuille, racine.
Utilisations : confiture, jus, sirop (fraises), infusion, poudre (feuilles), décoction et poudre (racines), teinture.
Actions : anti-inflammatoire (racines et feuilles), astringent et cicatrisant (fruits), aromatisant (fruits).
Indications : racine et feuille : arthrose. Fruit : plaies, ulcères, brûlures.

Fucus *(algue) (Fucus vesiculosus)*
Partie active : thalle.
Utilisations : infusion, teinture, poudre sèche.
Actions : amaigrissant et revivifiant (apport de vitamines et de minéraux), antimycosique.
Indications : cellulite, vieillissement de la peau, mycoses à candidas et dermatophytes.

Gaultherie *(Gaultheria procumbens)*
Partie utilisée : feuille.
Présentation : poudre sèche.
Actions : antalgique et anti-inflammatoire.
Indications : arthrose, brûlures.

Genévrier *(Juniperus communis)*
Partie utilisée : baie.

Présentations : sirop, jus, teinture.
Actions : antiseptique, revitalisant et astringent.
Indications : troubles cutanés et capillaires de la ménopause, plaies diverses, eczémas.

Ginkgo *(Ginkgo biloba)*
Partie utilisée : feuilles.
Présentation : teinture.
Actions : veinotonique et diurétique.
Indications : couperose, cellulite associée à une insuffisance veineuse.

Grémil *(Lithospermum officinalis)*
Partie active : semence.
Utilisations : teinture, poudre sèche, infusion.
Action : anti-hormonale.
Indications : acné, cellulite accompagnée d'hyperfolliculinémie chez la femme.

Grande consoude *(Symphytum officinalis)*
Partie active : racine.
Utilisations : décoction, teinture.
Actions : puissamment régénérateur et cicatrisant.
Indications : ulcères, plaies, brûlures, vergetures.

Griffe du diable *(Harpagophytum procumbens)*
Partie utilisée : racine.
Présentation : poudre sèche.
Action : puissant anti-inflammatoire.
Indication : arthrose.

Hamamélis *(Hamamelis virginiana)*
Partie active : feuille.
Utilisations : infusion, teinture, poudre sèche.
Action : tonique circulatoire.
Indications : couperose, capillarites, insuffisance veineuse superficielle.

Henné *(Lawsonia inermis)*
Partie active : feuille.
Utilisations : infusion, teinture.
Actions : cicatrisant et colorant.
Indication : teinture rousse capillaire.

Houblon *(Humulus lupulus)*
Partie utilisée : cône.
Présentations : infusion, teinture, alimentaire (bière).
Actions : hormonal et sédatif.
Indications : alopécie, embellissement de la chevelure (donne de l'éclat et assouplit les cheveux).

Iris *(Iris florentina)*
Partie utilisée : rhizome.
Présentations : infusion, teinture.
Action : cicatrisant.
Indications : aromatisant des préparations, irritations diverses de la peau, eczémas.

Jasmin *(Jasminum officinalis)*
Partie utilisée : fleur.
Présentation : essence.
Action : aromatisant.
Indication : parfum agréable des préparations galléniques.

Laitue de mer *(algue) (Ulva lactuca)*
Partie active : plante entière.
Présentations : plante fraîche, macération alcoolisée, teinture, cendres.
Actions : revitalisant, apport vitaminique et minéral, astringent.
Indications : vieillissement de la peau et du cuir chevelu, ulcérations, plaies diverses, troubles trophiques de la spasmophilie.

Lavande *(Lavandula spica)*
Partie employée : fleur.
Présentation : essence.
Actions : fortement antiseptique, huile essentielle majeure.

Indications : infections cutanées, aromatisant des préparations galléniques.

Lierre *(Hedera helix)*
Partie active : feuille.
Présentations : infusion, teinture.
Actions : antalgique, désinfiltrant.
Indications : cellulite, arthrose.

Marronnier d'Inde *(Aesculus hippocastanum)*
Partie utilisée : feuille.
Présentations : teinture, infusion.
Action : veinotonique.
Indications : varices, hémorroïdes.

Matricaire *(Matricaria chamomilla)*
Partie active : fleur.
Utilisations : teinture, infusion.
Action : éclaircissant capillaire.
Indication : embellisseur des cheveux blonds ou châtains.

Mauve *(Malva sylvestris)*
Partie active : fleur.
Utilisations : infusion, teinture.
Action : émollient.
Indications : peaux sèches, irritées, pellicules du cuir chevelu.

Mélilot *(Melilotus officinalis)*
Partie utilisée : fleur.
Présentations : infusion, teinture.
Actions : fluidifiant sanguin et astringent.
Indications : ulcères variqueux, couperose, hémorroïdes.

Millefeuille *(Achillea millefolium)*
Parties utilisées : fleur et feuille.
Présentations : plante sèche, infusion, teinture.
Actions : cicatrisant, tonique veineux. *Indications :* « bobos » courants, couperose, fragilité capillaire.

Millepertuis *(Hypericum perforatum)*

Partie utilisée : fleurs.

Présentations : infusion, teinture, essence.

Actions : antialgique, cicatrisant, favorise l'action des mélanocytes, aromatisant.

Indications : ulcères, protection contre les rayons solaires, brûlures.

Muscadier *(Myristica fragrans)*

Partie employée : amande.

Présentation : essence.

Actions : aromatisant, protection contre les rayons solaires.

Indication : incorporé à des crèmes solaires.

Myrtille *(Vaccinium myrtillus)*

Partie active : baie.

Utilisations : baies fraîches, jus, confiture, sirop, teinture.

Actions : forte action cicatrisante, astringente et antibiotique.

Indications : eczémas, ulcérations et infections cutanées.

Noyer *(Juglans regia)*

Parties actives : feuille et fruit.

Utilisations : infusion et teinture, huile de noix.

Actions : cicatrisant (feuilles), adoucissant et embellissement capillaire (huile).

Indications : plaies diverses, peaux fragiles, donne de l'éclat et assombrit les cheveux foncés bruns ou noirs.

Œillet *(Dianthus caryophyllus)*

Partie active : fleur.

Utilisations : infusion, teinture.

Action : sudoral.

Indications : peaux sèches, cheveux secs.

Origan *(Origanum vulgare)*

Parties actives : fleur et feuille.

Présentation : essence.

Action : fortement antiseptique.
Indication : infections cutanées.

Ortie piquante *(Urtica dioica)*
Partie active : feuille.
Utilisations : feuilles fraîches, teinture.
Actions : tonique, congestif, revitalisant capillaire.
Indications : arthrose des articulations superficielles, alopécie, cheveux fragiles.

Olivier *(Olea europea)*
Partie utilisée : fruit.
Présentation : huile.
Action : filtre les rayons solaires.
Indication : excellente protection de la peau contre les puissantes expositions solaires.

Palmier *(Phoenix dactylifera)*
Partie active : fruit (datte).
Présentations : infusion, macération.
Actions : adoucissant, apport minéral (magnésium).
Indications : alopécie et troubles phanériens de la spasmophilie, fragilité cutanée et capillaire.

Papayer *(Carica papaya)*
Partie active : fruit.
Utilisation : teinture.
Actions : astringent, fibrinolytique, cicatrisant.
Indications : acnés enkystés, vergetures, prévention des séquelles cicatricielles, ulcérations.

Passiflore *(Passiflora incarnata)*
Partie utilisée : plante entière sans la racine.
Présentations : teinture, infusion.
Action : sédatif.
Indications : arthrose, brûlures, démangeaisons.

Pensée sauvage *(Viola tricolor)*
Parties actives : fleur et plante entière.
Utilisations : infusion, teinture, poudre sèche.
Actions : anti-inflammatoire et résolutif.
Indications : acné, urticaire, eczémas.

Petit-houx *(Ruscus aculeatus)*
Partie active : racine.
Utilisations : décoction, teinture.
Actions : veinotonique et diurétique.
Indication : insuffisance veineuse dans la cellulite.

Pin *(Pinus sylvestris)*
Parties utilisées : feuille et bourgeon.
Présentations : essence, goudron.
Actions : désinfectant et aromatisant (essence), résolutif (goudron).
Indications : psoriasis (goudron), impétigo, folliculite (essence).

Pleurococcus *(algue) (Pleurococcus naegelii)*
Partie active : plante entière.
Présentations : plante fraîche, teinture.
Action : antibiotique sur les germes de souche GRAM positif.
Indications : infections cutanées à staphylocoque et streptocoque.

Prêle *(Equisetum arvense)*
Partie active : plante entière.
Utilisations : poudre sèche, infusion.
Actions : revitalisant, amincissant et antisudoral.
Indications : vieillissement de la peau, hyperhydrose, cellulite.

Primevère *(Primula officinalis)*
Partie utilisée : racine.
Présentations : teinture, décoction de racines fraîches.
Actions : anti-inflammatoire, favorise la résorption du sang extravasé.

Indications : bleus, hématomes, peaux sensibles, peaux sèches, coup de soleil.

Quinquina *(Cinchona)*
Partie active : écorce.
Utilisations : décoction, teinture.
Action : revitalisant capillaire.
Indications : cheveux secs et cassants, alopécie.

Reine-des-prés *(Spiraea ulmaria)*
Parties employées : feuille et fleur.
Présentations : poudre sèche, teinture, infusion.
Actions : anti-inflammatoire, diurétique, désinfiltrant.
Indications : arthrose, cellulite, eczémas et inflammations physiques (brûlures solaires).

Ricin *(Ricinus communis)*
Partie active : graine.
Présentation : huile.
Actions : défrisant et embellisseur capillaire.
Indication : cheveux frisés, crépus et ternes.

Riz *(Oryza sativa)*
Partie active : graine.
Présentations : poudre ou farine humidifiée.
Actions : légèrement anti-inflammatoire et cicatrisant.
Indication : peaux fragilisées par les agents atmosphériques (vent, pluie, froid...).

Romarin *(Rosmarinus officinalis)*
Partie utilisée : feuille.
Présentations : essence, teinture, infusion.
Actions : antalgique et sédatif, fortement antiseptique et aromatisant (essence).
Indications : arthrose, spasmophilie, infections cutanées (essence).

Rose *(Rosa gallica)*

Partie active : fleur.

Utilisations : infusion, teinture, essence.

Actions : cicatrisant et revitalisant (fleurs), aromatisant (essence).

Indications : pâleur des téguments, peaux fatiguées ou vieillies, démaquillant (infusion).

Roseau *(Phragmites communis)*

Partie active : racine.

Présentations : décoction, teinture.

Action : stimulant des fonctions sudorales.

Indication : peaux sèches.

Sanicle *(Sanicula europea)*

Partie active : plante entière sans le fruit.

Présentation : teinture.

Actions : résolutif et cicatrisant.

Indications : acné, arthrose, comédons, points noirs.

Saponaire *(Saponaria officinalis)*

Partie active : plante entière.

Présentation : infusion.

Actions : émollient, cicatrisant.

Indications : dermatoses variées, dartres, eczéma, ulcérations.

Sarriette *(Satureia hortensis)*

Partie active : feuille.

Présentations : infusion, teinture, essence.

Actions : stimulant, fort pouvoir antibactérien (essence).

Indications : gérontologie cutanée, préparation à l'effort musculaire, infections cutanées (essence).

Sauge *(Salvia officinalis)*

Partie active : feuille.

Utilisations : infusion, teinture, poudre sèche, macération alcoolique.

Actions : antisudoral et hormonal.
Indications : hypersudation, acné.

Scabieuse *(Scabiosa succisa)*
Partie utilisée : plante entière.
Présentations : poudre, infusion.
Action : antiparasitaire externe.
Indications : poux, puces, morpions, gale.

Sceau-de-Salomon *(Polygonatum vulgare)*
Partie active : racine.
Présentations : racine fraîche en décoction, teinture.
Actions : adoucissant et cicatrisant.
Indications : plaies diverses, contusions, peaux fragiles.

Sésame *(Sesamum indicum)*
Partie utilisée : graine.
Présentation : huile.
Action : agent filtrant des rayons U.V. et infrarouges.
Indication : protection contre les rayons solaires.

Soja *(Glycine soja)*
Partie active : pousse.
Présentations : huile et lécithine.
Actions : revitalisante et apport vitaminique (lécithine), adoucissant comme excipient (huile).
Indications : gériatrie cutanée, peaux sèches et fragiles.

Souci *(Calendula officinalis)*
Partie utilisée : fleur.
Présentations : infusion, teinture, poudre sèche.
Actions : hormonal, désinfectant et anti-inflammatoire.
Indications : acné, infections cutanées, eczémas infectés.

Sureau *(Sambucus nigra)*
Partie active : fleur.
Utilisations : infusion, teinture.

Actions : active la sudation, émollient.
Indications : peaux sèches, cellulite, dartres.

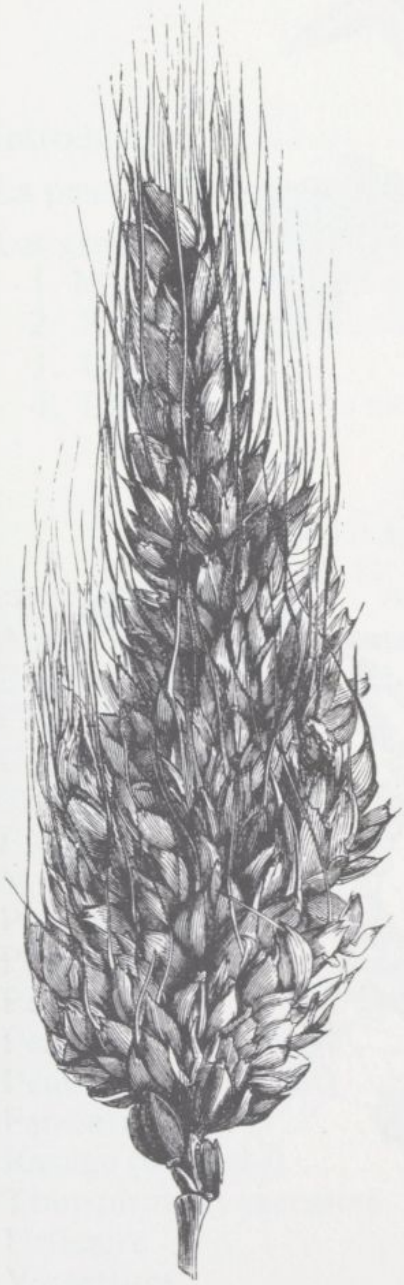
Tamier *(Tamus communis)*
Partie active : racine.
Utilisations : racine fraîche, décoction, teinture.
Action : anti-ecchymotique.
Indications : les mêmes que l'arnica.

Thuya *(Thuya occidentalis)*
Partie active : feuille.
Présentation : teinture.
Actions : limite la prolifération cellulaire, détruit la kératine.
Indications : parakératose, verrues.

Tilleul *(Tilia europea)*
Partie active : feuille.
Présentations : infusion, teinture, poudre sèche.
Actions : sédatif, fluidifiant sanguin.
Indications : douleurs de l'arthrose, dystonie neuro-végétative chez l'enfant, couperose, varicosités.

Vigne rouge *(Vitis vinifera)*
Parties actives : feuille, fruit (raisin, pépins).
Utilisations : infusion et teinture (feuilles), jus, vin et vinaigre (fruit), huile (pépins).
Actions : tonique veineux (feuilles), adoucissant (huile), astringent (fruit).
Indications : couperose et insuffisance veineuse (feuilles), excipient (huile), embellissement des cheveux foncé et antiparasitaire externe (vinaigre).

Vulnéraire *(Anthyllis vulneraria)*
Parties utilisées : feuille et fleur.
Présentations : plante fraîche, teinture.
Actions : résolutif et cicatrisant, draineur cutané.
Indications : acné, points noirs, furonculose.



Épi de blé.

Petit houx.

Mauve sylvestre.

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu

Table des matières

Introduction 7
La peau, un organe adaptatif 9
Les grands principes d'utilisation des plantes médicinales 17
1. Mise en garde 17
2. Préparations utilisant la plante séchée 19
3. Les essences 21
4. Les préparations alcoolisées de plantes 22

Première partie :
TRAITEMENTS NATURELS DES PRINCIPALES AFFECTIONS DE LA PEAU

Acné 27
Brûlures 37
Cellulite 41
Couperose 45
Ecchymoses 50
Engelures 52
Mycoses de la peau 56
Paupières (irritation des) 61
Peaux sèches 65
Peau et soleil 68
Peau et spasmophilie 75
Peau (vieillissement) 79
Psoriasis 84
Rasage (soins du) 91
Transpiration excessive 95
Urticaire 98
Vergetures 103
Verrues 106

Deuxième partie :
MÉMENTO THÉRAPEUTIQUE

Acné 109
Cellulite 110
Couperose 110
Ecchymoses 111
Engelures 111
Hémorroïdes 111
Mycoses 112
Ongles cassants 112
Paupières 113
Peaux irritées 113
Peaux sèches 114
Peau (vieillissement) 114
« Poches » sous les yeux 115
Psoriasis 115
Soleil 116
Spasmophilie 117
Transpiration excessive 117
Ulcères variqueux 118
Urticaire 119
Vergetures 119
Verrues 120
Crèmes, lotions, eaux, déodorants 120

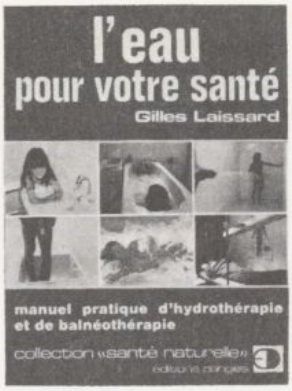
Troisième partie :
LEXIQUE DE 100 PLANTES ADAPTÉES AUX PROBLÈMES DE LA PEAU

Lexique alphabétique 127
Table des matières 147

Imprimerie CLERC - 18200 Saint-Amand-Montrond
Dépôt légal Éditeur n° 990 - Février 1984 - Imprimeur n° 2837

Dans la même collection :

Gilles LAISSARD
(directeur du centre « Hygiène vitale », Lyon)



L'eau pour votre santé

Manuel pratique d'hydrothérapie et de balnéothérapie.

Format 13,5 × 18 ; 176 pages ; illustré ; 2e édition.

Les propriétés thérapeutiques de l'eau, véritable outil bienfaiteur, sont connues et utilisées depuis l'Antiquité (bains et thermes romains par exemple), puis remises à l'honneur vers la fin du XIXe siècle par Salmanoff, Khune, Kneipp et bien d'autres. Elles sont maintenant couramment utilisées, avec succès.
Gilles Laissard, praticien naturopathe, directeur du centre « Hygiène vitale » (Lyon), fait ici une remarquable **synthèse pratique de toutes ces techniques de balnéothérapie et d'hydrothérapie,** largement enrichie de son expérience professionnelle. Il a apporté à ces méthodes ancestrales une large contribution personnelle, en leur adjoignant l'**aromathérapie,** l'**homéopathie** et l'**hygiène alimentaire,** proposant ainsi une **véritable cure naturopathique complète.**
Dans ce manuel pratique (toutes ces techniques peuvent facilement être mises en œuvre par chacun, à domicile), l'auteur décrit minutieusement les processus des **bains** (froids ou chauds, prolongés ou brefs) généraux, localisés ou spéciaux, des **enveloppements** (complets ou partiels), des **compresses**, des **cataplasmes** (à base de divers ingrédients), des **lavements**, des **douches et affusions** (complètes ou localisées), des **frictions**, etc. Un chapitre traite des **eaux minérales** (usage interne), et l'ouvrage se termine par un **lexique thérapeutique** de 70 affections courantes pour lesquelles l'auteur indique une gamme complète de traitements hydrothérapiques et naturopathiques.
L'eau peut être bénéfique à tous (des enfants jusqu'aux personnes âgés) et d'un grand secours dans certains cas d'urgence (asthme, fièvres, maladies éruptives...). Les problèmes de poids, de circulation sanguine, de douleurs, les troubles génitaux et du système nerveux, etc. relèvent également de cette thérapeutique douce. Votre baignoire familiale, lavabo, douche... deviendront vite des outils thérapeutiques indispensables à une meilleure hygiène de vie.

Dans la même collection :

Alain SAURY
(préface du Dr J.-C. de Tymowski)

Les algues, source de vie

Les multiples utilisations des algues, en médecine, diététique, industrie, élevage et agriculture.

Format 13,5 × 18 ; 152 pages ; illustré ; 2e édition.

Toute vie est issue de la mer. De l'algue géante au micro-plancton, les milliers d'espèces d'algues proposent à l'homme une multitude d'utilisations, tant sur le plan industriel que sur ceux de l'agriculture et de l'élevage.
Les algues sont capables de résoudre le problème de la faim dans le monde (un chapitre spécial est consacré à la spiruline et à ses fantastiques possibilités nutritionnelles). **Aliment extrêmement nutritif**, les algues sont de plus en plus utilisées en cuisine et en diététique (nombre de recettes culinaires sont décrites). Le « pain vert » pourrait bien devenir notre pain de demain.
Elles trouvent également de nombreuses indications dans **toutes les formes de médecines actuelles :** allopathie, homéopathie, médecine vétérinaire, phytothérapie, oligothérapie, aromathérapie, cosmétologie, thalassothérapie, algothérapie...
Cet ouvrage est le **premier manuel complet** recensant toutes les utilisations de nos amies les algues. Bien évidemment, il insiste davantage sur leurs aspects thérapeutiques, diététiques et culinaires (de nombreux renseignements pratiques et adresses sont inclus), et le dernier chapitre vous permettra même la récolte d'une dizaine d'algues des côtes françaises (celles qui furent le plus utilisées en période de disette !).

Dans la même collection :

Jean de SILLÉ

Des plantes pour vous guérir

— 100 formules de tisanes
— Dictionnaire de 150 plantes médicinales
— Lexique des termes de phytothérapie

Format 13,5 × 18 ; 168 pages ; illustré ; 59e mille.

De tout temps, les tisanes ont été utilisées dans le traitement des maladies, par tous les médecins, depuis les plus antiques sorciers jusqu'aux plus modernes spécialistes. Bien des médicaments actuels sont composés d'extraits de plantes. Mais n'est-il pas plus naturel d'utiliser la plante par elle-même ?

Presque tous les troubles et les malaises dont vous souffrez peuvent être réduits et même définitivement guéris par le pouvoir merveilleux des plantes. Mais une véritable tisane de traitement n'est pas une pincée de poudre jetée dans un peu d'eau chaude ; c'est un mélange savant et soigneusement dosé de plantes diverses, qui peuvent être, sans danger, mélangées entre elles, tout en renforçant leurs propres vertus.

Depuis longtemps, l'auteur s'est penché sur le problème des tisanes, et toutes les formules recueillies dans cet ouvrage ont été sélectionnées d'abord pour leur efficacité, ensuite parce qu'elles concernent la plus grande partie des cas rencontrés quotidiennement. Toutes les plantes proposées sont trouvables chez votre herboriste ou votre pharmacien ; les dosages conseillés sont indiqués avec précision.

Puisque l'utilisation des tisanes, dont l'efficacité est maintenant universellement reconnue, peut vous soulager, voire augmenter la propre efficacité du traitement médical qui vous est conseillé par ailleurs, pourquoi ne pas en profiter ?

— Maigrir,
— Dormir,
— Cesser de fumer,
— Stopper la chute des cheveux,
— Chasser l'acné, l'asthme, l'eczéma, les rhumatismes, la grippe, la migraine,
— Combattre l'anémie, le rhume, la constipation, la goutte, les indigestions,
— Vaincre l'angoisse, la fatigue, la fièvre, le hoquet, le mal de mer, etc...,

De simples tisanes, traitement naturel s'il en fût, peuvent vous faire obtenir ces résultats.

santé et beauté de votre peau

Nous sommes tous concernés par les soins naturels de la peau, même si nous ne souffrons pas d'une affection particulière, tels un psoriasis tenace ou une mycose difficile à traiter. Brûlures, coups de soleil, acné, sécheresse de la peau, verrues, urticaire... sont le lot de beaucoup d'entre nous.

Jean-Charles Marchina, docteur en médecine pratiquant la phytothérapie, nous livre ici son expérience professionnelle des problèmes de dermatologie courante, ainsi qu'il les rencontre quotidiennement en consultation.

Les traitements naturels qu'il nous propose, adaptés à chaque affection cutanée examinée, sont **essentiellement à base de plantes,** mais comportent également des indications d'**oligothérapie,** d'**organothérapie,** et sont assortis de judicieux conseils d'**hygiène vitale** et de **diététique.**
L'ouvrage se termine par un **répertoire de 100 plantes** particulièrement indiquées en dermatologie et en cosmétologie, précisant leurs modes d'utilisation. Le lecteur trouvera également de **nombreuses formules** de crèmes pour le visage et le corps, de lotions et de préparations spécifiques pour les soins quotidiens de la peau.

Un ouvrage pratique et utile pour votre BEAUTÉ et votre SANTÉ.

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE
3 7531 05390391 1

Couverture : photo Pfander/Image Bank
ISBN : 2-7033-0255-X

Prix :
42 FF

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du CNL Centre national du livre

Licence eden-338-533463-A7GJSDx10x01 accordée le 01 juin 2019
à customer533463 Sergiu